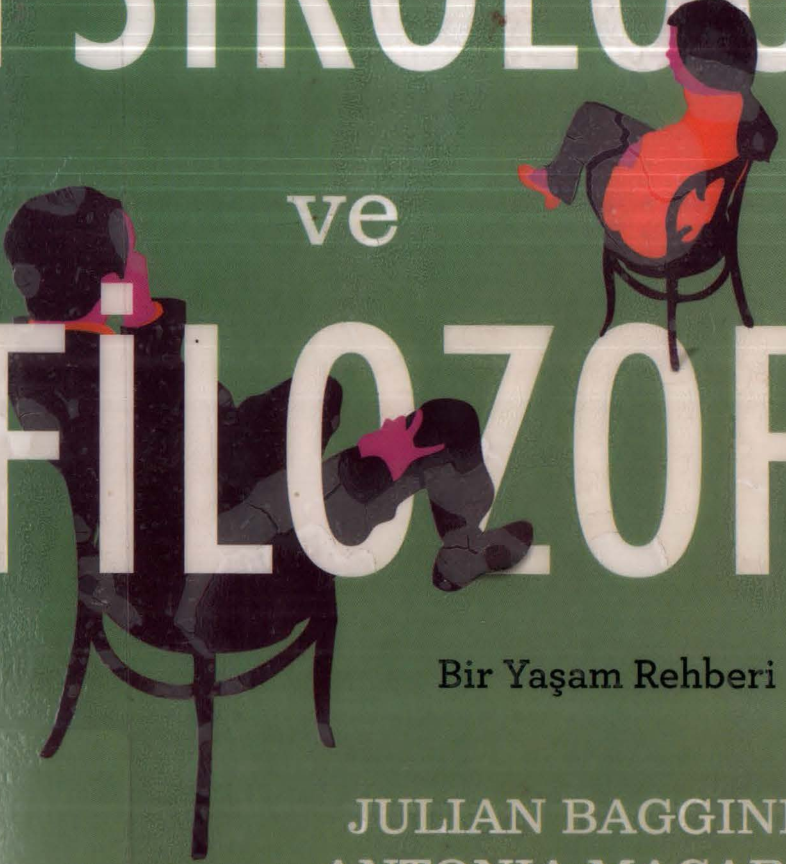
PSİKOLOG ve FİLOZOF



Bir Yaşam Rehberi

JULIAN BAGGINI
ANTONIA MACARO

PEGASUS

PSİKOLOG ve FİLOZOF JULIAN BAGGINI ANTONIA MACARO

Pegasus Yayınları: 973

Psikolog ve Filozof
Julian Baggini, Antonia Macaro
Özgün Adı: The Shrink and the Sage

Kitap Editörü: İbrahim Şener
Düzelti: Kemal Küçükgedik
Sayfa Tasarımı: Cansu Gümüş
Film-Grafik: Mat Grafik

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Ekim 2014
ISBN: 978-605-343-422-1

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

JULIAN BAGGINI
ANTONIA MACARO

PSİKOLOG VE FİLOZOF

BİR YAŞAM REHBERİ

İngilizceden Çeviren:
Özgü Çelik

PEGASUS YAYINLARI

İÇİNDEKİLER

Giriş / 9
Aristoteles'in Yöntemi / 13

Kısım Bir
Olabileceğinizin En İyisi Olmak / 25
Mutluluk Meselesi / 33
Hedefler / 41
Kendine Karşı Dürüst Olmak / 49
Ölmeden Önce Ne Yapmalısınız? / 59
Parçalanmak / 67
Duygularla Başa Çıkmak / 77
Neyle Gururlanmalıyız / 85
İçten Gelen Duygu ve Sezgiler / 93
Görünüşün Aksine? / 101
İrade ve Niyet / 109
Taşımaya Değer Öz Sevgi Çeşidi / 117
Kendini Kandırmak Üzerine / 127
Mevkinin Mevkisi / 135
Sorumluluk Sahibi Misiniz? / 143
Mutlu Karamsar / 151
Pişmanlık Yok Mu? / 159
Anlam ve Maneviyat / 169

Düşünce ve Eylem / 179
Dikkat Etmek Üzerine / 187

Kısım İki
Filozoflar İçin Psikoloji / 197
Psikoterapi İçin Felsefe / 211

Sonuç: Dinginlik Mantrası / 225
NOTLAR / 229

Julian Baggini *Philosophers' Magazine*'in kurucu editörü ve *The Pig That Wants to Be Eaten*, *The Ego Trick* gibi birçok kitabın yazarıdır.

Antonia Macaro yıllardır varoluşsal terapist ve felsefi danışman olarak çalışmaktadır ve *Reason, Virtue and Psychotherapy*'nin yazarıdır.

GİRİŞ

Buda'dan barda oturan bezgin içkici bar müdavimine kadar zerre kadar aklı olan herkes, yazar ve radyo/televizyon yayıncısı Garrison Keillor'un şu sözüne kederli kederli başını sallayarak hak verecektir: "Hayat bir mücadeledir ve kendinizi gerçekten mutlu hissediyorsanız, bekleyin: Geçer." Yaşam rehberliği piyasasının hem alıcı hem de satıcılarla dolu olmasına şaşırmamak gerek. Gözü açık müşteriler ise haklı olarak şu neticeye varıyorlar: Hiçbir şey işe yaramıyor.

Fakat bazı işe yarayan şeyler var. Güzel, tatminkâr bir hayat yaşamanın bir sırrı, sihirli formülü, sistemi yok. Ama nesiller boyu biriktirilmiş hikmetlerinde, dünyaya gelme ayrıcalığının devredilemez bedeli olarak gelen hayat dertleriyle başa çıkmada bize yardımcı olabilecek fikir ve pratik bulunur. Eğer onları iyi kullanabilirsek bir pratik bilgelik geliştirebiliriz: Kendi adımıza düşünme ve nasıl yaşayacağımıza dair daha iyi seçimler yapma becerisi.

Böyle meseleler hakkında yazma cesaretinde büyük bir kibre düşme tehlikesi vardır. Fakat biz bu meselelerden bahsederken kendi bilgeliğimize dair herhangi bir iddiada bulunmuyoruz. Pratik bilgeliğin özelliklerinden biri de insanın bildikleriyle orantılı olmamasıdır. Nasıl ki becerikli bir araba tamircisi bir tornavidayla, beceriksiz bir araba tamircisinin bir garaj dolusu aletle yapamadığını yaparsa, ufacık bir bilgisi olan akıllı

bir insan da çok bilgili bir akılsızdan daha başarılı olabilir. Biz sadece alet edevat açısından zengin bir garaja erişimimiz olduğu iddiasındayız, sizi de oraya davet ediyor, kendinize uygun gördüklerinizi kullanmanızı istiyoruz.

Takım çantamızda hem psikoterapi hem de felsefe kaynakları yer alıyor. Ama beklediğiniz gibi çıkmayabilir. Özellikle, hem psikoterapi hem felsefenin esasen en derin noktaları açığa çıkarmakla ilgili olduklarına dair bir yaygın görüş vardır. Felsefe görünürde olanın peçesini kaldırarak dünyanın gerçek yüzünü gösterir, psikoterapi de genel olarak bilinçaltının ortaya çıkarılmasıdır. Bazı gerçeklerin derinlerde gömülü olduğu ve bazı şeylerin göründüğü gibi olmadıkları doğru olsa da, görünenden ziyade, sistemli bir şekilde, görünmeyene odaklanmanın da gereği yoktur. Mesela terapide insanların davranışları için öne sürdükleri sebepler, farkında olmayabilecekleri sebepler hakkındaki tahminlerden daha aydınlatıcıdır.

Öyle büyük bir teorimiz yok. Bakış açılarımızı, araçlarımızı ve görüşlerimizi kadim felsefeden ve psikolojideki yeni araştırmalardan derledik. Nasıl yaşayacaklarını çözmeye çalışan insanlarla uzun yıllara dayanan konuşma ve bu sohbetler üzerinde düşünme deneyimimiz de yönlendirici oldu. Fakat birçok kaynaktan faydalanmamıza rağmen söylediklerimizin tutarlı bir çerçeveye oturması bizim için çok önemli. Farklı düşünür ve sistemlerden oluşan, uyumsuz, zıt tavsiyelerden meydana gelen bir türlüyle sonuçlanacak gelişigüzel bir yaklaşımdan kaçınmaya çalıştık.

Dünya görüşümüz için sadedir diyebiliriz: Hayatı geliştirmek, bazı sorunları çözmek, bazılarını ise hafifletmek için elimizden çok şeyler geleceğine inanıyor fakat bazı insanlar bunu

başarsalar da uzun süreli, devamlı bir mutluluğun mantıklı bir hedef olduğuna inanmıyoruz. Bizim sunduğumuz çarelerin yardımcı olmasını umuyoruz ama bunlar bütün sorunlarınızı çözmeyecek zira hayat sorunları böyle çözülmez.

Birinci Kısım'da hayatın zor olabilecek yirmi alanını inceliyoruz. İkinci Kısım'da ikimiz ayrı ayrı yaklaşımlarımızdan bahsediyoruz. Fakat başlamadan önce yaşama sorunları hakkındaki düşüncemizi en çok etkileyen filozof ve psikologun, Aristoteles'in temel düşüncelerini ana hatlarıyla belirtmenin faydalı olacağını düşündük. Aristoteles'in eserleri özellikle nasıl yaşanacağı meselesi söz konusu olduğunda az bulunur cinstendir. İki bin yıl önce, bizim hazır bulduğumuz bilgilerden yoksun, yazmış olmasına rağmen insan olma anlayışı çoğu modern teorilerden daha anlamlıdır. İkimiz de onun iyi yaşama sisteminden çok faydalandık ve kitabımızın her sayfasında onun etkisi hissedilmektedir. Umuyoruz, bakış açımızın dayandığı temeli bir nebze olsun göstermekle, hem ele aldığımız konular arasındaki bağlantıyı hem de bu sayfalarda yer vermediğimiz sorunları aydınlatabilmiş olacağız.

Daha fazla öğrenmek isterseniz, Aristoteles'in *Nikomahos Ahlakı*'nı okuyun. Bu eser esasen bir dizi ders notundan oluşuyor, o yüzden kolay anlaşılır olmayabilir ama bizce denemeye değer zira gerçekten temel bir eser.

Kitabımızda iki ses olmasına rağmen bu seslerin birbirleriyle çatışmak yerine uyum içinde olmaları isteniyor. Aynı tonda olup olmadıklarına ise siz karar vereceksiniz.

ARİSTOTELES'İN YÖNTEMİ

Pratik Bilgelik

Aristoteles'in bir filozof olduğunu söylemek yetersiz gelir. O tartışmasız gelmiş geçmiş en büyük bilgeydi. Soyut mantık ve metafizik meseleleri üzerine felsefedeki temel metinlerin bazılarını yazmış ve biyoloji, drama ve insan ilişkileri konularına da eğilmiştir. Soyuttan somuta sorunsuzca geçebilme becerisi en çok ahlak üzerine yazılarında kendini göstermektedir ve onun iyi bir insan hayatının merkezine yerleştirdiği bir düşüncede yatmaktadır: Pratik bilgelik (doğru bilgi), *phronesis*. Buna sahip olursak farklı durumlarda nasıl davranacağımız konusunda en doğru kararları veririz.

Mesele bunu nasıl geliştireceğimizdir. Öncelikle değerlerimizi düşünmeli ve iyi bir hayata katkıda bulunacak türden şeylerin bilincine varmalıyız. Sonra iş bu bilinci eyleme dökme becerilerini kazanmaya kalıyor. Bunlar kendimiz, konumumuz, diğer insanlar hakkında ve neyin mümkün, neyin namümkün olduğu hakkında açıkça düşünmeyi; potansiyel hedefler seçme ve onlara ulaşmanın en iyi yolunu bulma, sonuçlarını takip etme ve öğrendiklerimizi uyum sağlamak ve değişmek için kullanma becerisini de kapsar.

Ama doğru karar vermek yalnızca ilk adımdır. Doğru kararlarla beraber fazla zorlanmadan uygun eylemlerde bulunmak da en az o kadar önemlidir. Kararlarımıza bağlı kalırken

büyük mücadele vermek hiç uygulamamaktan daha iyidir fakat ideal olan, kararlarımızı zarifçe ve kolayca uygulayabilmektir. Yine de mantığımız, anlamlı nitelik ve kişilik özellikleri geliştirmemizde bize yardımcı olacak hareket ve alışkanlıkları teşvik ederek bu süreci yönlendirmelidir. Bu şekilde, her hamlede düşünmek zorunda kalmadan otomatikman doğru olanı yapmamız daha mümkün hale gelir.

Bu becerinin gizemli yahut esrarlı bir yanı yoktur. Aristoteles'in düşünceleri çağdaş psikolojideki uzman önsezisi kavramıyla şaşırtıcı bir paralellik taşır. Bir alanda uzmanlaştığınızda izlenecek en doğru yol ardındaki asıl sebepleri ifade etmeye ihtiyaç olmadan kendiliğinden ortaya çıkıverir. Elbette yanlış hükmetmemiz ihtimali her zaman mevcuttur ve bunun ardındaki sebepleri bulmaya çalışmak iyi bir egzersizdir. Yine de açık gerekçe genellikle olaydan sonra gelir, bu da iyidir, zira genellikle uzmanların hızlıca iyi kararlar almalarına güvenmek zorundayızdır. Bu anlamda pratik bilgelik yaşama sanatında uzmanlıktır.

Pratik bilgeliği geliştirmek o kadar kolay değildir ama Aristoteles'te bunu düşünmek için faydalı bir araç vardı. Bunun adı ise *orta doktrini*dir. Buradaki ana fikir, mesela iddialı yahut çekingen, cesur yahut korkak, hazcı yahut sofu olmayı seçmek zorunda değiliz. İki uç arasındaki kendimize uygun yeri ve içinde bulunduğumuz durumu bulmamız gerekir. İşte bu yere orta deniliyor. Aristoteles bunu şöyle ifade ediyor:

Mesela, korku, güven, iştah, öfke, merhamet ve genel olarak haz ve acı çok az yahut çok fazla duyulabilir ve ikisi de iyi değildir. Ama bunları doğru şeylere,

> *doğru insanlara, doğru amaçlar için doğru zamanda taşımak orta yoldur ve en iyisidir; buna ise erdem denir. Keza, hareketlerde de bir aşırı, bir noksan, bir de orta yol vardır.*[1]

Fakat orta yol herkes için basit bir ölçülülük anlamına gelmez. Her zaman ölçülü bir öfkeyi hedeflemememeliyiz: Bazı durumlarda öfke büyük olmalıdır (ama nasıl ifade edildiği başka bir meseledir), bazı durumlarda ise hiç olmamalıdır. Orta yol kendi özel koşullarımıza göre ayarlanmalıdır. Aristoteles bu konuda çok açık yazmış, insan davranışı için orta yolun bir matematiksel ortalamaya benzemediğini ifade etmiştir. Mesela, ağırlığı alalım. 50 kg, 1.80 m boyundaki bir adam için az, 100 kg ise fazladır. Fakat her 1.80'lik insan için de 75 kg idealdir diyemeyiz. İnce yapılı bir dansçının 75 kg'dan daha hafif olması gerekebilirken, bir vücutçunun üst sınıra yakın olması gerekebilir. Hayattaki birçok şeyde olduğu gibi bunda da ortayı hesaplayacağımız bir formül bulunmuyor.

Bunu bu şekilde düşünmüyor olabiliriz ama bize zor gelen birçok hayat meselesi orta yolu bulma çabalarıdır. Daha fazla risk almak, daha özgüvenli, sabırlı, azimli olmak, kolay hazza karşı daha dirençli olmak isteyebiliriz. Kendimizi çok mu, az mı zorluyoruz, hoşgörünün hangi noktada bizi kullanılan yaptığını hangi noktada kayıtsızlık cesareti temin ettiğini, başarı ile eğlence arasındaki doğru dengenin ne olduğunu merak edebiliriz. Bu dinamik, kitabımızda ele alınan birçok yaşama sorununda aşikârdır.

Bazen ortayı bulmak zordur, Aristoteles bize bu durumlarda kullanmak üzere iki pratik yöntem veriyor. Bir tanesi daha

ziyade zararlı aşırıdan uzak durmak. Ayı çıkabilir işaretini gördüğünüz zaman geri dönmek korkakça mıdır yoksa devam etmek münasip bir cesaret midir? Gerçekten emin değilseniz geriye dönün: Kızgın bir bozayı tarafından katledilmektense güzel bir yürüyüşü feda etmek evladır. Diğer pratik yöntem ise doğal olarak meylettiğimiz aşırıdan uzaklaşmaktır. İnsanlar davranışlarında genellikle bir kutba daha yakındırlar. Şayet aşırı ihtiyatlıysanız mesela biraz daha cesur olmaya doğru küçük adımlar atarak ortayı bulmaya çalışabilirsiniz.

Orta yola yönelmek mümkündür zira evrendeki diğer nesnelerin aksine insanlar değişme kabiliyetine sahiptir. Aristoteles'in deyişiyle, "Doğal bir şekilde aşağı düşen bir taş, bin kere yukarı atarak alıştırılmaya çalışsa dahi, alışkanlıkla yukarı doğru yükselemez... bir tarzda hareket eden hiçbir şey farklı davranmaya alıştırılamaz." Aksine, Aristoteles'in *erdem* dediği iyi sabit huylar, "Bizde ne doğal ne de doğal olmayan bir biçimde ortaya çıkarlar, tabiat bize onları kazanma kabiliyetini verir, alışkanlık yoluyla bunları tamamlarız."[2]

Davranışlarımızın kökleri çocukluk yaşantımıza kadar gitse de (ve artık genetik mirası da ekleyebiliriz), kişiliğimizi oluşturmak bizim işimizdir. Fakat bu değişimlere nasıl tesir edebiliriz? Öncelikle *alışkanlık* edinerek. "İnşa ederek inşaatçı, lir çalarak lir çalıcı oluruz," diye yazıyor Aristoteles. "Öyleyse, adil davranışlarda bulunarak adil, ölçülü davranışlarla ölçülü, cesur davranışlarla da cesur oluruz."[3] Bir kere daha, Aristoteles'in antik sezgisi çağdaş psikoloji araştırmalarıyla doğrulanıyor. Çeşitli tarzda davranış terapileri, sırf yaptığımız şeyi değiştirmek düşünce ve duygularımızı etkileyebildiği için işe yaramaktadır.

Kendi kendini eğitmenin amacı düşünmeden hareket etmek değil, düşünmemizi ve anlık tepkilerimizi birlikte geliştirmektir. Aristoteles'in içgüdü ile düşünce arasındaki etkileşim tanımı, beynin "ikili işlem" modelleriyle benzerlikler taşımaktadır. Mesela psikolog Daniel Kahneman'ın tanımladığı. Bu model iki sistem tanımlıyor: 1. Sistem hızlı, otomatik, bilinçsiz düşünmeyle, 2. Sistem ise yavaş, bilinçli düşünmeyle ilgilidir.[4] Kahneman ikincisinin birincinin üzerindeki doğrudan etkisinin çok az olduğunu söylese de aklın bazı içgüdüsel tepkileri, mesela alışkanlık değişikliğiyle, dolaylı olarak etkileyebileceği aşikârdır.

Bu uyuşmazlık olmadan olmuyor. Mesela, sabırsızlığa alışkanlıktan gelen bir yatkınlığımız varsa ve sabırlı olmaya karar vermişsek, başlangıçta tek seçeneğimiz alışkanlığımıza aykırı davranarak davranışımızı kontrol etmek, karışmak, ileri gitmek, vazgeçmek güdüsünü bastırmak olacaktır. Fakat azmedersek, nihayet doğru *davrandığımız* gibi doğru *hissederiz* de. Eğilim ve düşünme uyumlu bir biçimde bir araya getirildiğinde *erdem* yani *kemal*e ermiş oluruz.

İyi Hayat

Pratik bilgelik hayatta neyin değerli olduğuna dair iyi bir anlayışı da içerir. Mesela, bir şey için risk almaya değer mi, ne kadar risk almaya değer, karar vermedikçe korkaklık ile cesaretin ortasını belirleyemezsiniz. Sadakatin en uygun derecesi, sosyal bağları ve aile bağlarını aksini söyleyen düşüncelere rağmen korumanın sizin için taşıdığı öneme göre değişir. Yapılacak en iyi şey konusundaki herhangi bir karar ne tür bir hayatın daha iyi yahut daha kötü olduğuna dair bir yargı taşır.

En iyi nasıl yaşanacağına dair genel beyanlara şüpheyle yaklaşma eğilimindeyizdir, çoğunlukla bu seçimleri tamamen öznel olarak görmeyi tercih ederiz. Fakat iyi hayatın bazı unsurlarının hemen hemen evrensel olması şaşırtıcı değildir, ne de olsa insanların çoğu yaşantıları benzerdir. Hiç değilse, insan için iyi bir hayatın kedi yahut domuz için iyi bir hayattan daha farklı olması gerektiğini kabul etmeliyiz. Çamur içinde yuvarlanmak bazen eğlenceli olabilir ama bunu bir domuz kadar çok yapmak insana göre değildir.

İyi hayat için bir veya bir dizi önemli malzemeyi tespite çalışmak binlerce yıl bir nevi felsefi salon oyunu oldu. Bu süre içinde ana rakipler büyük ölçüde sabit kaldı. Mesela Richard Layard mutluluk için beş etkenin çok önemli olduğuna dair güçlü kanıtlar olduğuna inanıyor: Akrabalık ilişkileri, mali durum, iş, çevre ve arkadaşlar ile sağlık. Aristoteles mutluluktan ziyade gelişmekle, bayındırlıkla ilgilense de, o da savına aynı mefhumlarla başlıyor.

Aristoteles, çağdaşı birçok filozofun aksine belli ölçüde maddi rahatlığın iyi hayatın iyi yanlarından birisi olduğunu düşünüyordu, zira "insan doğası tek başına tefekküre müsait değildir, vücudun sağlıklı olması, yiyecek ve diğer ihtiyaçlarının temin edilmesi gerekir."[5] Fakat sağlık gibi para da bir amaca ulaşmak için araçtan başka bir şey değildir, böylece Aristoteles bunu da bir hayata rehberlik eden bir hedef olarak kenara ayırır. Hayatımızı her an elimizden kayıp gidebilecek maddeyi biriktirerek geçirip daha değerli hedefleri ihmal etmemeliyiz. En talihsiz durumlardan bile ders çıkarmalıyız, tıpkı, "elindeki deriyle mükemmel bir ayakkabı yapan kunduracı gibi."[6]

Zamanımızın yaygın bir hedefi olan şan ve şöhret elde etmeye gelince, Aristoteles'e göre bu da hayatın temel amacı olamaz. Hem başkalarına hem de şansa bağımlılığı getirdiği gibi, aşırı gelişigüzeldir de. Sırf tanınmak için tanınmayı istemek hata olur zira mesele şeref değil, şerefin iyi insanlardan, gerçekten iyi özelliklerimiz için verilmesidir.[7]

Psikologlar genellikle iyi ilişkileri mutluluk için önemli görüyorlar. Ne yazık ki böyle araştırmalar nitelikten ziyade nicelik üzerinde duruyor, sahip olmamız gereken arkadaş sayısının bir ideali olduğunu savunuyorlar. Bir araştırma insanın okuldaki arkadaşlarının sayısının gelecekteki servetinin bir işareti olduğunu, her arkadaşın yetişkinlikteki kazancına yüzde iki katkıda bulunduğunu savunuyordu.[8] Aristoteles bu konuda gayet akla yatkın şeyler söylüyor. Ona göre tamamen yalnız birinin iyi bir hayat yaşadığını söylemek zordur: "Kimse, başka her şeyi yerinde olsa bile, arkadaşsız yaşamayı seçmez."[9] İyi bir hayatta başka insanlara ve özellikle sadece hoş ve faydalı olanlardan ziyade karşılıklı hayranlığa dayanan sağlam ilişkilere yer olmalıdır. Fakat iyi bir insan, "kendi kendine vakit geçirmek de ister"[10], bunun sebebi kısmen, "akıllı insanın yalnızken de tefekküre dalabilmesi" ve "kendi kendine yetebilmesidir."[11] Başkalarıyla iyi ilişkiler önemli olmakla beraber, iyi hayatı oluşturmaktan ziyade ona katkıda bulunurlar.

Aristoteles hazzı da düşünüyor. Sadece bedensel zevklerle ilgilenen insanların, "ancak hayvanlara uygun"[12] hayatlar yaşadığını belirten sert bir beyanatla başlıyor. Bununla beraber, belli miktarda hazzı da savunuyor. Birincisi, sırf bedensel olan zevkler bile ölçülü olduğunda iyidir. Bizler bedeni olan varlıklarız ve bedensel zevklerimizi ihmal etmemiz iyi hayat arayışımızı

engelleyebilir. Zararlı olan ve bizi daha ilginç meşgalelerden alıkoyan, sadece aşırı zevktir.

Aristoteles ayrıca farklı türde hazlara dikkat çeker ve bunlardan en iyisi kayda değer bir faaliyette bulunurken alınan zevktir. Bu yüce ruhlu bir önyargı gibi görünebilir. Tıpkı on dokuzuncu asırda John Stuart Mill sanat ve zihnin yüksek hazlarını daha düşük bedensel hazlardan ayırdığında[13] olduğu gibi, filozofların kendi tercih ettikleri zevkleri *hoi polloi*'ninkilerden ayırıp temize çıkarmak için çırpındıkları şüphesi vardır. Lakin bu bir "beden mi yoksa akıl mı" meselesi olduğu kadar ilgisizliğe karşı zihinsel meşguliyet meselesidir de. Mesela müzik dinlemeyi düşünelim. Ya sadece dinler yahut niteliklerini takdir ederek bilinçli bir şekilde müziğe iştirak edersiniz. Birinci halde zevkleriniz daha hayvanî yahut çocukçadır; ikincide ise dikkate değer ölçüde insancadır.

Örnek Aristoteles'e ait olmasa da ayrım öyledir ve önemli bir yere sahiptir. Her türden canlının kendi doğası veya işlevi vardır ve bir canlı için iyi hayat kendi doğasına uygun yaşamak demektir. Bu yüzden insan için iyi hayat, düşünebilen bir hayvan olarak doğasına uygun yaşamaktır. Bu, iki sebepten ötürü mantıksız görünebilir. Birincisi, doğal "işlev" şöyle dursun, insan doğası fikri hakkında daha şüpheci hale gelmemizdir. İkincisi ise, akılcılığı insan hayatının merkezine yerleştirmenin biraz seçkinci ve naif görünmesidir. Akılcı güdülerden ziyade akılcı olmayanların tesirinde değil miyiz?

Aristoteles insanların aklî varlıklar olma derecesini abartmış olabilir. Bununla beraber bedensel yapımıza da gerekli ağırlığı vermiş ama bunun akılla idare edilmesi gerektiğinde

ısrar etmiştir. Diğer hayvanlarla ortak olan kısımlarımızı reddetmiyor, bastırmıyoruz, sadece dizginleri onlara bırakmıyoruz.

İnsan doğası sabit bir şey olarak, düzgün işlev kavramımıza bağlı bir şey olarak düşünülmemelidir. İyi hayatın doğamıza uygun şekilde yaşanan hayat olduğunu söylemek, hayvanlığı aşmamıza yarayan potansiyellerimizi ortaya çıkaracak tarzlarda yaşanması gerektiği anlamına gelir. Buna aklı kullanmak da dâhildir ama bunun illa yüksek fikirli, âlimce tarzda olması şart değil. Gördüğümüz gibi pratik bilgelik Aristoteles'in iyi hayat görüşünün temelinde yer alıyor ve eğitim durumumuz ne olursa olsun bu hepimizin geliştirebileceği bir şeydir. Düşünmeden sadece içgüdüleri takip etmenin aksine insan aklı hakkında çok geniş bir manada konuşabiliriz.

Aristoteles çok ayrıntılı birtakım görüşlere sahip olsa da –mesela genellikle en iyi hayatın temelinde tefekkür ağırlıklı olduğuna inandığı düşünülür– çalışması esas olarak çoğulcudur. Yani çeşitli şekillerde doldurulabilir, zira özellikle insani bir hayata giden birçok yol vardır. Bir hayat ister bilime, ister sanata, ister spora, zanaata, komediye yahut başkalarına yardıma adansın, bu, diğer hayvanların, bir şempanze yahut bir yunusun bile, yaşayabileceği bir hayat değildir.

İnsan olmanın anlamının esas parçası kendimiz için bilinçli kararlar vermek ve seçimler yapmaktır. Kimse bize ne yapacağımız konusunda kolay cevaplar veremez. Bize lazım olan ve Aristoteles'in bize sunduğu şey, bizi kendi seçimlerimizi yapma sorumluluğundan kurtaran reçeteler değil, daha iyi seçimler yapmamız için bize bir taslak sunan bir hayat felsefesidir.

KISIM BİR

OLABİLECEĞİNİZİN EN İYİSİ OLMAK

Psikolog



Kendinizin imkânlar dâhilindeki en iyi versiyonunuz olduğunuzu düşünün. Ne yapardınız? Daha mı özgüvenli olurdunuz, daha hoşgörülü, sosyal, sakin? Geniş bir opera yahut on dokuzuncu asır Rus edebiyatı bilgisine sahip olmak mı isterdiniz? Yoksa zorlanmadan birçok dili konuşabilmek mi? Mesleğinizde çok yüksek mertebelere yükselmek mi?

Bir alanda uzmanlaşmamız gerektiği düşüncesi zamanımızın düşünce yapısının temeline yerleşmiş bulunmaktadır. Kendini geliştirmekle ilgili birçok kitap vardır. Ama nasıl olacağı her zaman çok açık değildir. Eskiden daha açıktı. 1859'da *Self-Help*'i yazan Samuel Smiles için insanlar uygulama, sebat ve tutumluluk için yüksek fikirli nitelikler geliştirmelidirler. Şimdi bu mesele dallanıp budaklanmış durumda ve artık kişisel gelişime şaraptan anlamak bile dâhil olabiliyor. Tavsiyeler ise genellikle çelişkili: Mesela duygularımızı ifade etmeyi mi yoksa kontrol etmeyi mi öğrenerek gelişiriz?

Keza, potansiyelimizi kullanmak öyle bir zorunluluktur ki, en başarılı insanlar bile potansiyelini kullanamadığı hissine kapılabiliyor. O zaman yapabileceğimizi düşündüğümüz şey ile gerçekte hayatımızda olan şey arasındaki uçurumdan kendimizi

sorumlu tutmalıyız. Biraz öngörü ve tatbikle potansiyelimizin tamamını gerçekten mükemmele erdirebileceğimizi sanıyoruz.

Daha iyi bir insan olma güdüsü hayran olunacak bir şeydir fakat bu konudaki düşüncemiz birçok açıdan yanlış yollara yönelebilir. Belki de en kötü hata saplantılı bir şekilde mükemmeli aramaktır. Bu ideali bırakırsak, elimizden gelenin en azını yaparak özensiz bir aldırmazlığa gömüleceğimiz korkusu oldukça yaygındır. Aynı zamanda yüksek standartlar uğruna akıl sağlığımızdan olmaya değer mi diye de merak edebiliriz. Ama ya bu türlü ya da öbür türlü olması şart mıdır? Belki sorun bizim ikili düşüncemizdir: Ya mükemmellik ya vasatlık; daima en yüksek standartlara çıkacağız yoksa başarısızız.

Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi'nin (ADDT) mucidi Albert Ellis dogmatik ve mutlak şartlanmalarla kendimize nasıl işkence ettiğimizi çok etkili bir biçimde anlatıyor. Değerli bir insan olmak için mesela yüzde yüz başarılı olmamız gerektiği inancı ne akla uygundur ne de faydalıdır. Mükemmeliyet bir insanın elde edebileceği bir şey değildir. Başarılı olmamız gerektiği düşüncesine saplandıkça başarılı olma şansımız azalır. Neticeleri çok fazla düşünmek engelleyici olabilir.

Stoacılar çoğu konuda olduğu gibi bu konuda da bize bazı faydalı tavsiyeler miras bırakmışlardır: Okçuluğu bir metafor olarak alırsak, ana fikir bütün becerimizi kullanarak atış yapmaktır ama hiçbir zaman hedefi tam on ikiden vuracağımızın garantisi yoktur. İyi bir atışı hedeflemek bizim elimizde olan bir şeydir ama ok yaydan çıktıktan sonra bizim kontrolümüzden çıkar. Elimizden gelen kendi gayretimizi kontrol etmekken neticeleri de kontrol edebileceğimizi sanmamız yanlıştır.

Ne çelişkidir ki, kusursuzluğu kabul ve başarısızlığa tahammül olmadan kişisel gelişim olmaz. Bu yumuşatıcı etki olmadan, iyileşme kaygısı insanı kolaylıkla narsist bir kendine odaklanma yahut özeleştirel bir mükemmeliyetçilik tuzağına düşürebilir.

Bir diğer olası hata da kendimizi geliştirmek için çok fazla sorumluluk almaktır. Beni yanlış anlamayın: Sorumluluk almak iyidir. Bir şeyleri değiştirmek için adımlar atmamıza imkân sağlar. Ama durumu göz önüne almamak kendimize haksızlık olur. Boşlukta yaşamıyoruz ve koşullarımız gelişmemize iyi kötü yardımcı olabilir. Farklı bir bağlamda belli bazı yetenek ve nitelikleri daha fazla geliştirebilir ama yaşadığımız hayatta bunlar için uygun koşullar olmayabilir.

Nihayet hatalara, eksikliklere aşırı odaklanabiliriz. Kendi kendimizi geliştirmenin hayatımızın her yönünü kapsayamayacağını ve bazı potansiyellere eğilim göstermenin bazılarını kaybetmek anlamına geldiğini kabul etmek zorundayız. İmkânlarımız sınırlıdır ve enerjimizi bütün işlere eşit olarak tahsis etmek her zaman mümkün değildir. Mesela başarılı insanların çoğu çok iyi insan, arkadaş yahut eş olamadıklarını itiraf edeceklerdir. Hayatımızın her alanında en iyi olamayız. İnsan olmak böyle bir şeydir.

Fakat bir yöndeki kayıp başka yönde kazanç anlamına gelebilir, o zaman gelişen potansiyelimize dikkatimizi verebiliriz. Sporda yahut iş hayatındaki potansiyelinizi geliştirmeseniz de evde kendinize çok verimli bir hayat kurabilirsiniz yahut tersi de olabilir. Sınırlarımızı göz önünde bulundurursak, enerjimizi neye harcayacağımızı çok dikkatli düşündürmeliyiz. Hafızamızı geliştirmeye çalışmak iyidir ama imkânlarımızın büyük

kısmını oraya ayırırsak bedeli başka yerdeki fırsat kaybı veya bozulma olacaktır.

Tabii bunlar çaba göstermemek için bir bahane olarak eksikliği benimsemek anlamına gelmez. Ama ancak eksikliği kabul edersek başarı ele geçmediğinde hem kendimize hem de başkalarına karşı nazik olabiliriz. Kendimizi en iyi şekilde geliştirmek ideali ancak şöyle görülmelidir: Bir ideal. Böylece kusurluluğun kaçınılmazlığını tam olarak takdir ederken elimizden gelenin en iyisini de yapmaya kendimizi verebiliriz. Morita terapisinin mucidi Japon psikiyatr Shoma Morita, "Olabileceğiniz en iyi kusurlu insan olun," tavsiyesiyle bu görüşü hoş bir şekilde ifade ediyordu.

Geliştirilemeyen potansiyel için rahatsız edici hoşnutsuzluk hisleri üstü kapalı değer beyanları olarak yorumlanabilir. Hayatımızın belli alanlarını bugüne kadar ihmal ettiğimiz tarzlarda geliştirme ihtiyacı yahut arzusunu ifade eden bu hisler hareketlerimizi farklı, daha tatminkâr bir yöne çevirmemize yardımcı olabilir. Ama çoğu durumda olduğu gibi bu durumda da yolculuğun yönü yolculuğu bitirmekten daha önemlidir.

Filozof



1920'lerde Fransız psikolog Emile Coue, "Her gün, her bakımdan, gelişiyorum," cümlesini tekrarlayarak, telkinin gücüyle bunu gerçekten başaracağımızı öne sürdü.[14] Bu tür teknikler arzu ettiğimiz neticeyi verir mi vermez mi? Tabii verseler harika olur. Gelişmenin kötü yanı olabilir mi?

Her Allah'ın günü durmadan hayali gitar çalan birinin düşüncesi mesela çok fazla gelişmenin çelişkili bir ifade olduğu varsayımını reddedecektir. Mesele daha iyi insanlar olmaya gelince, bazı gelişmeler daha çok önem kazanır.

Mesela ahlaki hayat dediğimiz ile gelişen hayat arasındaki farkı düşünün. Ahlaken gelişmek başkalarına iyi davranmak ve dünyaya daha olumlu bir tesirde bulunmaktır. Gelişmek hayatınızın sizin için iyileşmesi demektir: Daha sağlıklı olması, daha zengin yaşantılar ve daha derin ilişkilerle dolması demektir. Bu ikinci türden gelişmeyi ararken eğilimimiz bizim için en kazançlı olana odaklanma yönündedir: Kilo vermek, yeni bir dil öğrenmek, öfkemizi kontrol etmek vs.

Fakat benim ilginç bulduğum taraf şu ki, insanlar bu projeleri genellikle diğerkâmcı boyutlarına işaret ederek savunurlar. Daha iyi insan olduğumuzda, daha ilginç, daha cana yakın olduğumuzu söylerler. Bu en narsisist hedef, ferdi mutluluk meselesinde bile insanlar mutlu insanların başkalarına karşı daha cömert, sempatik ve düşünceli olduklarına dair kanıtlar sunarlar.

Bunda doğruluk payı vardır: Ahlak genellikle gelişimin gıdasıdır. Ama ikisinin daima beraber olduğunu düşünmek fazla iyimserlik olur. Mutlu, halinden memnun egoistler olduğu gibi soylu bir amaç için kendi sağlık, varlık yahut ailesinden feragat eden azizler de vardır.

Kendini geliştirmeye çok fazla odaklanmak dikkatimizi sadece kendi kendine hizmet eden bir gelişme anlayışına yöneltme ve ahlaki boyutu ikinci plana itme riskini getirir. Uygun bir odak kazanmak için, "kişisel", "kendi" kelimelerini bırakıp sadece gelişme için ama her türden gelişme için çaba

harcamakla başlayabiliriz. Coue'nin düsturu şu şekilde değiştirilmelidir: "Her gün, dikkate değer bir şekilde, gelişmeye çalışacağım."

Bu da bizi iyileştirmeye çalıştığımız şeyin ne olduğu ve nereye kadar gitmemiz gerektiği sorusuna götürür. İnsanların çoğunluğunun en iyi şekilde değerlendirmeye çalıştıklarına inandıkları şey potansiyelleridir. Hemen herkes potansiyelinin ne olduğunu bilir ve çoğu insan da bunu başkalarında tespit edebildiğini düşünür, ama tanımı gereği potansiyelin gerçekten var olup olmadığı henüz ortada olmayan bir şeyin gelişimine bağlıdır. Birinin çok iyi bir tenisçi olma potansiyeli taşıdığını söylemek o kişinin henüz bir tenisçi olmadığı anlamına gelmektedir. Bunun için, henüz gelişmemiş yeteneklerden bahsederken, potansiyeli gerçeğe dönüştürmede genellikle sıradan bir potansiyel bahsinde varsayılandan daha yüksek derecede bir belirsizlik söz konusudur.

Evvela, muhtemel bir şeyi gerçeğe dönüştürmekte başarısız olmamızın birçok sebebi vardır. Kararlılık, duygusal kaynaklar yahut koşullar bakımından eksiğimiz olabilir. Ayrıca, hatalı olabiliriz. Yüksek emelleri olan birçok sanatçı mesela bir noktada kendisinin sadece hayli iyi olduğu sıra dışı olmadığı acı gerçeğiyle baş etmek zorunda kalır. Gençlere sınırsız görünen potansiyel daha tecrübeli gözlere daha sınırlı görünebilir.

Jean-Paul Sartre farklı koşullarda neler yapar, nerelerde olurdum düşünceleriyle bize verdiği boş avuntu yüzünden potansiyeli kınamaktadır. Ona göre bir insan, "Eylemlerinin toplamından başka bir şey değildir, hayatı neyse kendisi de odur." Kendimize, şartlar yardım etseydi daha iyisini yapacağımızı söylemek boş bir avuntudur. Sartre ısrarla, "Sadece

gerçekliğe dayanılabileceğini; hayal, beklenti ve umutlar bir insanı ancak aldatıcı hayaller, boş ümitler ve gerçekleşmeyen beklentiler olarak tanımlamaya yararlar," demiştir.[16] Potansiyelde yaşamak kendimizi olumsuz olarak, olmadığımız bir şey olarak tanımlamaktır. Geliştirilmeden kalmış potansiyel hayallerimize ait farazi bir yetenekten başka bir şey değildir.

Fransız filozoflar yetersiz kalmaya pek eğilim göstermezlerdi, bu yüzden Sartre bu konuyu abartmış. Ama bizi, "ne olabilirim yahut ne olabilirdim"i bildiğimize olan inancımızın derecesini sorgulamaya davet etmekte haklıdır. Kimse geleceği yahut alternatif geçmişleri bilemez. Etkin bir şekilde geliştirmediğimiz potansiyel, sahip olduğumuzu asla bilemeyeceğimiz farazi bir yetenekten başka bir şey değildir.

Demek ki, narsisizme ve potansiyelimiz hakkında yanılgıya düşmeden yapabildiğimiz sürece gelişmek için çabalamak iyidir. Ama ölçümüz ne olmalı? Mükemmeliyetin gizli tuzaklarına rağmen bence bazen imkânsız idealler için çabalamak da anlamlıdır. Buradaki temel düşünce aslında zıddından, Kant'ın "*zorunluluk yapabilmeyi* imler" prensibinden çıkmaktadır.[16] Bir başka deyişle, bir şeyi yapamıyorsanız yapmanız gerektiğini söylemenin bir anlamı yoktur. Fakir bir insana bir milyon lira bağışlamak zorunda olduğunu söyleyemezsiniz.

Bu aşikârdır, bunun için filozof Simon Critchley bir gün bana etikte zorunluluğun *yapamamayı* imlediğini söylediğinde çok şaşırdım.[17] Hedefimizi ulaşabileceğimizden biraz daha yüksekte tutmalıyız zira eylemlerimizden memnun olduğumuz an yolu kaybederiz. İsa'nın komşularımızı kendimiz gibi sevmemiz emrinde ifade edilen bu doğrultuda bir şeydir. Önemli olan başarabilecek olmamız değildir. Daha doğrusu, daima daha iyi

olmak için çabalarız zira kendimizi yeterince geliştirdiğimizi asla iddia edemeyiz.

Bunun tipik mükemmeliyetçilikle aynı şey olmadığını anlamak gerekir. Ulaşılmaz hedefler ancak onlara giden yoldaki kazançlar değerli olduğu sürece anlamlıdır. Mesela belli bir zamanda belli bir yerde olmak istiyorsanız, yarı yola kadar gitmekten bunun yarısı kadar fayda çıkmaz—bir anlamı yoktur. Öte yandan ülkenin en iyi müzisyeni olmaya çalışıp da sadece şehrin en iyi müzisyeni olduysanız çabanıza değdiği söylenebilir. Mükemmeliyetçinin sorunu en iyisi olmadıkça ulaşılan hiçbir şeyin değerinin olmamasıdır, o zaman ya bu ya hep ya hiç düsturunu bırakmalı ya da kendi sırtına yüklediği zorunluluğu gerçekçi bir yetisine dayanmalıdır.

İkincisi, imkânsızı hedef almak bunun gerçekten imkânsız olduğunu kendinize hatırlatmazsanız sizi delirtir. Bunu gerçekten yapabileceğinizi söyleyerek kendinizi kandırırsanız tatminsiz bir hayata mahkûm olursunuz. Çoğu mükemmeliyetçinin sorunu mükemmel olmaya çalışmaları değil, mükemmel olabileceklerine inanmalarıdır.

MUTLULUK MESELESİ

Filozof



Yaklaşık bir asır önce psikoloji ile felsefe boşandıklarında kitap koleksiyonlarını nasıl paylaşacakları ikilemiyle karşı karşıya kaldılar. Sonunda, psikoloji mutluluk ve iyi hayat üzerine kitapların çoğunu felsefeye bıraktı, felsefe de sorumluluğunu bilerek onları raflarda tozlanmaya terk etti. Şimdi psikoloji hevesle konuya döndüğünden, o kitapları bulup çıkarma ihtiyacı acilen baş gösterdi.

Bunun sebeplerinden birisi psikologların mutluluğun ne olduğuna dair fikirlerinin zayıf olması; bunu iyi hissetmekle bir tutmaları ve mutluluk testleriyle ölçmeleridir. Ama sadece insanların seçimlerine bakarak bile olumlu duygu dalgalarıyla neticelenmeyen her türlü şeyi çok değerli addettiklerini görürsünüz. Avusturyalı filozof Ludwig Wittgenstein bunun en çarpıcı örneğidir. 62 yaşında bir illete yakalandığı ve kendisine ancak birkaç günü kaldığı söylendiğinde, “Güzel!” diye cevap veren, sorunlu, güçlü bir şahsiyet. Gerçekten de kısa bir süre sonra öldü ve ölüm döşeğindeki son sözleri, “Onlara harika bir hayat yaşadığımı söyleyin,” oldu. Biyografisinin yazarı Ray Monk bunu şaşırtıcı bulmuyordu, hâlbuki, “Onlara mutlu bir hayat yaşadığımı söyleyin,” deseydi çok şaşırtıcı

olurdu. Monk bir gün bana, "Wittgenstein pek azımızın elde edebildiği türden bir gaye saflığına ulaşmıştı," dedi. "Benim hayatımı kaplayan, çocuklarım, ev taksitlerim, günlük hayat gibi birçok şeyleri Wittgenstein hayatından uzak tutmuş, bu da onun hayatına örnek bir saflık ve konsantrasyon veriyor. Bunda bir harikalık vardır."[18]

Psikologların mutlu ile harika arasındaki bu türden bir ayrılma için standart açıklamaları, mutluluğun ruh hali unsuru olan "olumlu etki"yi, bir insanın hayatının ne derece iyi gittiğine dair değerlendirmesi olan hayat doyumundan ayırmaktır. Bunu yapmak bile çok zordur. Mesela Martin Seligman bir insanın hayat doyumunun yüzde 70'inin değerlendirmeyi yaptığı andaki ruh haline göre değiştiğini keşfetmiş.[19]

Seligman bu sorunu aşmak için yakın zaman önce gelişme kavramına yöneldi. Gelişme, Aristoteles'in insan hayatının en yüce gayesi addettiği *eudaimonia* terimine güzel bir karşılıktır. Fakat bu tartışmaların ne kadar karışıklaştığının bir belirtisi olarak çoğunlukla mutluluk olarak açıklanır, ya gelişme ile mutluluğun temelde aynı şey olduğu yahut da Aristoteles'in mutlak erek olarak olumlu ruh halini savunduğu yanlış izlenimi yaratılır.

Aristoteles asık yüzlü bir kötümser değildi ve hazzı iyi, gelişen bir hayatın önemli bir parçası olarak görürdü. Ama sadece bir parçası ve daha önemli olan şey düşünen hayvanlar olarak doğamıza uygun, aklımızı kullanarak ve akıllanarak yaşamaktır. Bu bazen bizi yüzümüzden tebessümü silen seçimler yapmaya sevk eder ama aynı zamanda hayatımızın anlamını kuvvetlendirir yahut doğruluğumuzu korur. Böyle şeylere aslında bize kendimizi iyi hissettirdikleri için değil

(gerçi öyle de olabilir), belli bir hayat yaşayan belli türden bir insan olmaya değer verdiğimiz için kıymet addederiz.

Gerçi psikoloji bunu daha iyi anlamamıza yardım edecektir ama psikoloji temelde insan aklının nasıl çalıştığını açıklamaya çalışan tanımlayıcı bir disiplindir. Sorun şu ki bazı heyecanlı doktorlar ve basite indirgeyiciler bunun bize doğrudan, insanların ne *yapmaları gerektiğini* söylediğini zannediyorlar (Bkz. İkinci Kısımdaki "Filozoflar için Psikoloji"). Bir kere bilim normlar ve ortalamalarla ilgilenir, hâlbuki bizler ferdi, özel hayatlar yaşarız. Esasen bilim bize insanların bazı şeylerden ne derece zevk aldıklarını söyler mesela ama doğru şeylerden zevk alıp almadığımıza ve kendi esenliğimiz için ne kadar çaba göstermemiz gerektiğine hükmetmek için felsefi tahlil gerekir. Dünyada yaşama mücadelesi veren bu kadar çok insan varken, kendini geliştirmeye bu kadar çok zaman adamak şüphesiz ki ahlaken hoşa gitmeyecek bir şeydir.

Fakat *eudaimonia*'ya bilimsel yaklaşmanın belki de en büyük riski, yaptığımız şeylerin anlam ve değerinin onları bir amaca yönelik araçlar olarak gördüğümüzde değişmesidir. Mesela esenliğin köklü bir göstergesi olan iyi ilişkileri ele alalım. Burada tehlike şudur: Psikoloji, başka insanları kendilerinden dolayı sevip değer vermekten ziyade onları mutluluğa giden yollar olarak düşünmemize yol açarak ilişkilerimizi lekeleyebilir ve değersizleştirebilir. Mesela, *The Happiness Project*'te Gretchen Rubin diyor ki, "Kocama en az altı saniye sarılırdım—araştırmalarımdan bunun, duygusal bağı kuvvetlendiren mutluluk hormonları oksitosin ve serotonin salgılamak için gerekli olan en az süre olduğunu biliyordum."[20] Bunları düşü-

nerek sarılmak elbette samimi bir şey olması gereken eylemi yararlı bir tekniğe çevirecektir.

Psikolojinin elbette bizi nelerin mutlu ettiğine dair bize öğretecek çok şeyi vardır. Ama neyi yapıp neyi yapmamamız gerektiğini düşünmeye başladığımızda meseleler ahlaki boyut kazanacak, o zaman da felsefeye dönmemiz gerekecek—bize ne yapmamız gerektiğini söylesin diye değil, bunu kendi kendimize anlayabilmemize yardım etsin diye.

Psikolog



Bir terapistin takım çantasındaki kullanımı kolay aletlerden bir tanesi de, ilk olarak Çözüm Odaklı Kısa Terapi'de kullanılan "mucize soru" adlı şu sorudur: "Farz edin ki gece uyurken bir mucize oluyor ve sizi buraya getiren sorunlar çözülüyor. Sabah ne dikkatinizi çekerdi? Hayatınız nasıl değişirdi? Ne farklı olurdu?" Genellikle alınan cevap: "Mutlu olurdum."

Siz, terapist, üstlerine giderek, mutlu olsalar neyin farklı olacağını, kiminle ne yapacaklarını vb. sorarsınız. Ama bazen insanlar zorlanmak istemezler ve mutluluk kaybolup giden pembe bir fantezi olarak kalır. Mutlulukla ilgili baş sorunlardan biri de budur: Mutluluk muğlâktır. Mutluluğu ete kemiğe büründürmediğimiz sürece ona doğru yol almak için yapabileceğimiz pek bir şey yoktur.

Fakat son senelerde sarkaç sallanmaya başladı. Bir noktada, belki Richard Layard'ın etkileyici kitabı *Mutluluk*'un 2005'te yayınlanması sıralarında mutluluk arayışına genel bir destek

vardı. Dalai Lama bile hayatın amacının mutluluğu aramak olduğunu söylüyordu ki hayatın zorluklara katlanmak olduğunu söyleyen ana Budist düşüncesini[21] temsil eden biri için tuhaf bir beyanattı. Derken muhalif sesler yükseldi. Pozitif psikolojinin babası Martin Seligman'ın da dâhil olduğu, felsefe ve psikoloji alanlarından birçok kişi mutluluğu hayat için sığ bir amaç olarak kötülemeye başladılar. Mesela anlamlı şeylerle meşgul olmak gibi şeylere olanak tanıyan, daha zengin, daha ince ayrıntılı ve çok boyutlu kavramlar olan esenliği yahut gelişmeyi amaçlamak daha iyidir.[22]

Muhakkak ki mutluluk arayışı her türlü tezattan mustariptir. Birincisi, mutlulukla aklını bozmak aldatıcıdır zira mutlu olmak için ne kadar çok çabalarsak mutluluğumuz o nispette azalır. Siz onu yakalamaya çalıştıkça o sizden kaçar.

Bunun bir sebebi de bizi neyin mutlu (yahut mutsuz) edeceğini pek bilemememizdir. Psikolog Dan Gilbert'ın söylediği gibi, hayat koşullarındaki büyük değişimler, ister olumlu ister olumsuz olsun genellikle mutluluğumuza çok küçük ve kısa süreli tesir eder ve yeniden âdetimiz olan neşe yahut hüzün seviyemize döneriz.[23]

Diğer bir sebep de genellikle mutluluk ümitlerimizi ideal bir senaryoya bağlamamız olabilir. Hâlbuki hiçbir büyük derdimiz yoktur ve gayet arzu edilir bir haldeyizdir. Yani muğlâklığımızı aşıp bizi şu efsunlu diyara götüreceğine inandığımız bazı hedefler koyabilsek bile farazi gelecek gözlerimizi şimdi, kusurlu şu anımızda sahip olabileceğimiz mutluluğu göremeyecek kadar kamaştırabilir.

Mutluluk peşinde koşmak aynı zamanda beklenti çıtamızı aşırı yükseltmemize de yol açabilir. Konuya ilişkin kitaplar

ve dergi makaleleri okuya okuya mutluluğun hakkımız ve hayatta bir ödev olduğunu düşünmeye başlayabiliriz. Fakat mutlaka mutlu olmamız gerektiği düşüncesi, işler arzu ettiğimiz gibi gitmeyince (gitmezse değil) bizi hayal kırıklığına, pişmanlığa ve kendimizi suçlamaya düşürebilir. Psikolog Mihalyi Csikszentmihalyi'nin *Akış* kitabında belirttiği gibi, "Evren, insanların rahatlığı düşünülerek yaratılmamıştır,"[24] mutluluğa erişmenin zor olduğunu daima hatırlamamız kendi yararımıza olur.

O halde bütün mutluluk girişimlerini bırakmalı mı yoksa sadece süzgeçten mi geçirmeliyiz? Kendini ödeve eziyet verici bir şekilde adamak ile ödevi tamamıyla bir kenara atmak arasında fark vardır. Zengin bir hayata katkıda bulunan birçok şeyler arasında mutluluğun önemi yabana atılacak gibi değildir ve bizi mutlu eden bazı şeyleri yapmamamız için hiçbir sebep yoktur. Psikolog Daniel Kahneman'a göre: "Mutluluğu çoğaltmanın en kolay yolu zaman kullanımınızı kontrol etmenizdir. Yapmaktan hoşlandığınız şeylere daha fazla zaman ayırabilir misiniz?"[25]

Bizi neyin mutlu ettiğine ve buna neyin engel olduğuna dikkat etmeye başlarsak bazı kalıplarla karşılaşırız: Bazı hazlar çabuk geçiyor yahut sonuçları nahoş olabiliyor; bazıları daha uzun sürüyor ve bittikten sonra bile uzun zaman bizi mutlu ediyor. Bundan kendimize bir ders çıkararak, güçlü ama yüzeysel cazibesi olan şeylerle vakit kaybetmek yerine enerjimizi daha derin tatmin veren şeylere yöneltebiliriz.

Logoterapi'nin kurucusu psikiyatr Viktor Frankl'a göre asıl önemli olan mutluluk için bir *sebebin* olmasıdır, mutluluk peşinden gelecektir.[26] Gelse de gelmese de, bu çabalarımızı

değer verdiğimiz ve hayatımıza anlam katan şeyler yapmaya yönelten iyi bir tutuma benziyor. Mutluluğun "dolaylı" yoldan aranması gerektiği fikrini de bu şekilde anlayabiliriz. Bertrand Russell da benzer satırlarında "ilgilendiğiniz alanları mümkün olduğunca çoğaltın" tavsiyesinde bulunuyor. Bu da kendi dar alakalarımızı bir perspektife oturtmamıza yarayan şeylerden biridir.[27]

Ama belki hem de mutluluğa bir iki kerte daha az değer vermeliyiz. Mutluluk dediğimiz şey nihayet bir duygu yahut bir ruh hali ve ruh halleri, duygular tamamıyla bizim kontrolümüzdedir. O yüzden kafamızı bunlara fazla takmaktan kaçınmalıyız. Mesela hem Morita hem de Kabul Etme ve Bağlılık Terapileri olumlu duyguları daimi hale getirip olumsuzlardan kaçmaya çalışmaktaki ısrarımızı yanlış bulmaktadır. Bu mümkün değildir. Biz hayatta değer verdiğimiz şeye devam ederken duyguların gelip geçmesine izin vermeliyizdir.

Demek ki mutluluk için bir reçete aramak yerine gelişen bir hayatın muhteviyatını bir araya getirmeye çalışabilirsiniz: duygulara bakmadan sizin için önemli olan faaliyetler; ölçülü ve anlamlı olmak kaydıyla sizi mutlu edeceğine inandığınız hedefler; hayatta size neyin tatmin ve sevinç getirdiğini anlamak için kendi yaşantınıza yakından bakmak ve sonra bu şeyleri geliştirmeye vakit ayırmak.

HEDEFLER

Psikolog



Şu anda bütün dünyada insanlar hedefleri peşinde koşmakla meşguller. Kilo vermek en yaygın olanıdır; diğer yaygın hedefler arasında bir hayat arkadaşı bulmak, işini yahut mali durumunu düzeltmek, kendini geliştirmek yer alıyor. Nerede olursanız olun hedef belirlemenin doğru yolu üzerine tavsiye bulmakta zorlanmazsınız. Elbette bu tavsiyenin AKILLICA olması gerektiğini bilirsiniz: Özel, ölçülü, ulaşılabilir, amaca uygun ve zamanlı (yahut da benzeri bir liste). Buna itiraz edemeyiz. "Önümüzdeki pazartesiden itibaren haftada üç gün yarımşar saat koşmaya başlayacağım," gibi bir şeyin, eğer gerçekten daha formda olmak istiyorsanız, koşabiliyorsanız, bunu yapacak uygun bir yeriniz varsa, "Daha çok egzersiz yapmaya çalışacağım"dan hedef olarak daha üstün olduğunu inkâr etmenin manası yoktur.

Hedeflerin nasıl koyulmaları gerektiğine dair bahsi biraz daha açalım: Mesela, "evlenme" hedefini mi yoksa "bir arkadaşlık sitesine üye olma" hedefini mi benimsemek daha iyidir? Bir başka ifadeyle, hedef belirlenirken süreç mi yoksa hedef mi gözetilmelidir? Kişisel gelişim işindeki çoğu kişi ikisine de ihtiyacımız olduğunu düşünüyor. Bu mantıklıdır: Evlenmenin

sonuç hedefi arkadaşlık sitesine üye olmanın yahut da bu amaca ulaşmak için başka ne yapmak isterseniz, onun süreç hedefiyle güzelce tamamlanıyor.

Arzuladığımız neticeleri elde etmek için azimle çalışırken, hedef koymak faydalı olsa bile bunaltıcı da olabileceğini itiraf etmek istemeyiz. Hedef peşinde koşmaya bağımlı hale gelebiliriz. Hayatımız hedeflerden oluşur hale gelir, birine ulaştığımız an, kendimizi tebrik bile etmeden, bir diğerinin ardına düşeriz. Fakat bu oyun yorucudur, gecikmek, sürüklenmek, geride kalmak korkularıyla doludur ve aslında gerçekten kazanılmaz. Kendimizi bütün bu çabadan kurtarmak ve bir süre bütün kusurlarımızla sadece *var olmak* hem güzel hem de huzur bozucu görünüyor. Öyleyse hedeflerimizi bir köşeye atıp hayatı kendini bize sunduğu gibi mi yaşamalıyız?

Kendimizi zorlamak, rahatımızı bozmak yahut herhangi bir şey yapmak zorunda olmadığımız bir anlayış da vardır. Ama bütün hayvanlar gibi biz de maksatlı varlıklarız. İlgisizlik iyi bir hal değildir. Pasif ve durağan bir varlık çoğu insanın tercih edeceği bir şey değildir. Kapasitelerimizi geliştiren faaliyetlerde bulunmamız yararımızadır. Kendimizi ve durumumuzu geliştirmek arzusu doğal, saygıdeğer ve ciddiye alınacak bir şeydir.

Psikiyatr Viktor Frankl mesela insanın olduğu kişi ile olacağı kişi arasındaki gerilimin zihnin esenliği için kaçınılmaz olduğunu düşünüyordu: "İnsanın aslında ihtiyaç duyduğu şey gerilimsiz bir hal değil, faydalı bir hedef, özgür iradesiyle seçtiği bir iş için çaba ve emek vermektir."[28] Keza Mihalyi Csikszentmihalyi de şöyle diyor: "Net maksatlar, net eylem kuralları ve iyi bir meşguliyet sağlaması şartıyla her hedef

insanın hayatına anlam katabilir."[29] Onun getirdiği akış teorisinde hedefler sıkıcı olmayacak kadar zor olmalı ama aşırı endişe yükleyecek kadar da zor olmamalıdır.

Demek ki bazı ileri doğru hareketler insanlar için önemlidir ve hedefler zihni meşgul etmeye ve hareketlerimizi yönlendirmeye yararlar. Ama bunların ileriye doğru büyük sıçramalar olmalarına gerek yoktur. Büyük işlere kalkışmadan, oraya buraya sürüklenmeden ve bir parça daha zor bir şeyi öğrenerek, yaparak da tabii bir şekilde gelişmek mümkündür. Daima ilerleyin.

Doğru yönde ilerlediğimizi bilmek için hedef belirlemeden önce değerleri biraz düşünmekte fayda vardır, zira değerler hayatımız hakkında düşünmek için daha geniş bir çevre yaratır. Hedefler ile değerler arasındaki ayırım Kabul Etme ve Bağlılık Terapisinde yolculuk mecazıyla açıklanır. Hedefler yolculuğunuzda görmek istediğiniz manzaralar gibidir, yol aldıkça listenizde bunları bir bir işaretleyebilirsiniz. Değerler ise yolculuk etmek istediğiniz ve dilediğiniz sürece gitmeye devam edebileceğiniz yönü gösteren pusula gibidir.

Demek ki mesela "doktor olmak" gibi katı bir hedefe kilitlenmektense "insanlara yardım etmek" gibi hayata geçirebileceğiniz bir değer seçmekle işe başlayabilirsiniz. Böylece asıl önemli olanı hiçbir zaman gözden kaçırmaz, belli bir hedefe kilitlenmekten kaçınır ve esneklik kazanırsınız zira daha kapsamlı olan değeri hayata geçirmenin birden fazla yolu olabilir. Bir sebepten ötürü tıp tahsili hayal olsa bile size uygun buna benzer başka iş imkânları bulunabilir.

Değerler biraz sorgulanmalıdır. Sizin için hangi değerler çok önemli? Onlara gerçekten sahip çıkabiliyor musunuz? Bir noktada değerlerimizi dikkatli bir şekilde incelemeden körü körüne

benimseyip benimsemediğimizi kontrol etmeliyiz. Değerlerimizin birbirleriyle çelişip çelişmediğine de bakmalıyız zira bu çelişik hedeflere sebebiyet verir. Sorgulanmamış bağlılık ve özgürlük değerleri, ilişkiler alanındaki hedeflerimizi karıştırabilir.

Değerlerimizi dürüstçe gözden geçirdiğimizde işler zorlaştığı an bir hedefi terk etme tehlikesini de önlememiz mümkün olur. Mesela, ince bir vücuda sahip olmak isteyebiliriz ama yememize ve hareketimize dikkat edecek kadar çok istemeyebiliriz (ama mesela sağlığımız buna bağlı hale gelirse bu da değişebilir). Fakat değerlerimizi dikkatlice düşündüğümüzde adanmaya gerçekten hazır olduğumuz hedefler koymamız kolaylaşır.

Hedeflerin kölesi olmamak için kaçınılması gereken başka hatalar da vardır. Bir tanesi, kendimize koyduğumuz hedeflere ulaşıp ulaşmamamızda şansın etkisini yabana atmaktır. Sonuç hedeflerine göstereceğimiz aşırı dikkat genellikle tehlikelidir ve bizi talihin esiri yapar. İstediğimiz hayatı yaratmanın sadece kendi elimizde olduğuna inanırsak kösteklendiğimizde kendimizi affetmemiz zor olacaktır. Bir diğer hata da gözlerimizi ufuktan ayırmamaktır ki elimizdekilerin değerini bilmemekle sonuçlanır. Çaba göstermek ile yetinmek, ileri gitmek ile olduğumuz yeri bilmek arasında bir denge kurmalıyız. Hedeflerin en iyi eşlikçisi akışa uymaktır.

Filozof



Başarı ile başarısızlık arasındaki çizgi hem çok ince hem de çok oynaktır. Mesela İngiliz tenisçi Tim Henman'ı alalım.

Senelerce liste başı oyuncuydu, profesyonel dünya turnuvalarında on beş kere tekler şampiyonu oldu ve dünyanın dört numaralı tenisçisi olarak kariyerinin zirvesindeydi. Bu başarı değilse, nedir? Fakat Henman tenis çevrelerinde daima bir Grand Slam turnuvası kazanamamış, tenis tarihinin en iyi oyuncularından biri olarak hatırlanır. Grand Slam uluslararası turnuvaların en itibarlısıdır. Meslek hayatının sonuna doğru verdiği mülakatlarda "bu başarısız olduğu algısı"na[30] atıfta bulunmak mecburiyetinde kalmıştır.

Hedeflerin ve onlara ulaşmanın manasını ve ehemmiyetini anlamak istiyorsanız Henman'ın kariyeri iyi bir başlangıç noktasıdır. Onun yaşadıkları, başarı anlayışlarının ne kadar göreceli olduğunu gösteriyor. 2005'teki bir röportajında, "Bu sene dünya sıralamasında dördüncüyüm," diyordu. "Eğer buna da başarısızlık diyorsanız, iyi." Birçok şekilde hedef ve beklentileri koşullara göre koyduğumuz ve ölçtüğümüz doğrudur. Daha iyi ve daha kötü ancak kendimizi içinde bulduğumuz konumdan ölçülebilir. Zararlı olan, her zaman yaptığınızdan daha iyisini yapmanız gerektiğine inanmaktır.

Hedeflere ulaşmak bir mecburiyet olmamalıysa, bir beklenti de olmamalıdır. İki insan bir şeyi başarmak için ellerinden geleni yapmaya kendilerini eşit ölçüde adayabilir ama bir tanesi başaracağını umarken diğeri başaracağına körü körüne inanır. Beklentiye girmeden ümit etmek daha dürüsttür ve bizi yenilgiye hatta mutlak başarısızlığa daha hazır yapar.

Tabii başarmak için buna inanmanız gerektiğini iddia edenler de vardır. Bu inançtaki herhangi bir zayıflamanın yahut da başarısızlık ihtimalini kabulün kararlılık ve dikkati yıpratacak bir şüphe çatlağı açacaktır. Bu bazılarımız yahut

çoğumuz için doğruysa, aşırı gerçeklikle başa çıkmakta yetersiz kaldığımızın vahim bir belirtisi olabilir ve daha gerçekçi ile en etkili yol arasında bir seçim yapmak mecburiyetinde kalabiliriz. Ama bu bazen gerçekten doğru olsa bile, belki biz onun doğru olmasını sağladığımız içindir. Kendimize inancımızın tam olması gerektiğine olan inancımız herhangi bir kendinden şüpheyi mutlaka, silinmesi gereken bir zayıflığın işareti olarak göreceğimiz anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle kendinden şüphe iradeyi, ancak şüpheyle yaşamayı öğrenmediğimiz için sarsacaktır.

Fakat hangi hedeflerin peşine düşülmeye değdiğine dair daha temel bir soru vardır. Bu sorudan genellikle kaçılır zira farklı faaliyetlerin kıymetlerini yargılamamız gerekir, fakat zamanımızın yeni buyruklarından biri "Başkalarını Yargılamamalısın" der. Ama hiç değilse aşırı hallerde bazı hedeflerin uğraşılmayacak kadar yanlış olduğunu hepimiz kabul ederiz. Mesela nüfusun genetik stokunu "arıtmak" yahut insanların dini inançlara sahip olmalarını engellemek. Diğer birçok halde de, bir hedefin ahlaken yanlış olduğuna hükmetmesek de, yanlış olduğunu düşünmekten kendimizi alamayız. Yani eğer başarı, Hollandalı Niek Vermeulen'in yaptığı gibi dünyanın en geniş kusma torbası koleksiyonuna (5.568 tane) sahip olarak *Guinness Rekorlar Kitabı*'na girmek demekse, uğraşmaya değer mi?

Fakat bu türlü hedefler belirlemenin ne kötülüğü olduğunu izaha çalışmak son derece zordur. Bu türlü hedeflerin çok saçma ve yüzeysel oldukları iddia edilebilir: Geçici bir zafer sevinci duydunuz ve rekorlar kitabına girdiniz, o kadar. Fakat sorun şu ki, yanlış (belki de doğru) açıdan bakarsak çoğu şey saçma gelir ve her şey yüzeyseldir. Mesela, çok satan bir kitap

yazmanın yahut bir edebiyat ödülü kazanmanın yüzeysel olmadığını düşünmek boşunadır. Zevklerin gelgeçliğine, modanın ve edebiyat eleştirmenlerinin değişkenliğine bakılacak olursa, böyle bir başarıyı bir ehemmiyet göstergesi olarak kabul etmek de hata olur. Kayda değer hedeflerin hem mühim hem kalıcı olduklarını düşünürsek ümitsizliğe düşeriz.

Buradan yola çıkarak bir öneride daha bulunabilirim. En iyi hedefler *yapmaya* ve *olmaya* odaklananlardır, *bitirmeye* değil. İster bir Grand Slam turnuvası kazanmak olsun, ister bir dakikada rekor sayıda kuru fasulye yemek olsun, hedef bir şeyi bitirmeye yönelikse, hedefe ulaşınca elde yapacak bir şey kalmaması sorunuyla karşı karşıya kalınıyor. Ancak bir başka hedef belirleyeceksiniz de döngü devam edecek, ta ki siz hayattan sıkılana yahut da hayat sizden sıkılana kadar. Fakat eğer hedefiniz iyi bir aşçı olmak, güzel yemek pişirmek ise o zaman bu hedefi gerçekleştirmek sizin için daha anlamlı ve doyurucu bir hayat, değer verdiğiniz şeyleri barındıran bir hayat yaşamakta başarılı olduğunuz manasına gelir.

Bu türlü bir hedef belirlemenin bazen bazı şeyleri yapmış olmaya odaklanmak anlamına da geldiğini görmek de önemlidir. Mesela olabileceğiniz en iyi tenis oyuncusu olmaya çalışırsanız emekli olmadan önce bazı turnuvaları kazanmış olmayı umarsınız. Yazar olmak istiyorsanız elbette bazı şeyler yazmış olmak isteyeceksiniz. Burada önemli nokta bu hedeflerin, onları yapmak ve olmak istediğiniz şeyleri yaparak ve olarak gerçekleştirebileceğiniz için değerli olmalarıdır. Daha anlamlı olmalarını buna borçludurlar ve bitirip listeden sildiğiniz tarzda hedeflerden bu bakımdan ayrılırlar.

Olmak ve yapmak ile bitirmek arasında münasebet bulunması hedef diğerkâm olduğunda da mümkün olabilir. Mesela onlarca Afrika köyüne temiz su götürmek şüphesiz ki değerli bir hedeftir. Sebep de eğer başarırsanız insanların hayatlarına olumlu bir tesirde bulunarak yapmak ve olmak istedikleri şeylerin peşine düşmelerine olanak sağlamış olmanızdır.

Yine de hangi türden yapış ve oluşların gerçek başarı olduğuna hangilerinin olmadığına dair bir şey söylemekten kaçınmak dürüstlüğe sığmaz. Fakat filozoflar buna cevaplar verdiklerinde, beyanlarının sadece kendilerine faydası olduğundan şüphelenilir. Mesela Aristoteles doğru bir hayatın "akla uygun olması, en azından ona büsbütün aykırı olmaması"[31] gerektiğini düşünüyordu, bu da biraz bir fırıncının ekmeğin vazgeçilmezliğine dair vaaz vermesine benziyor.

Fakat elbette bunda bir hikmet vardır. Aristoteles için, sadece hayvan yahut "beşer" olarak değil, insani melekelerimizi en iyi şekilde değerlendirecek şekilde yaşamamız mühimdi. Akla uygun bir hayat, diyordu, "insan hayatıyla kıyaslandığında ilahidir ve sahip olduğumuz en değerli elementle uyum içinde yaşamak için elimizden geleni yapmamız gerekir zira kütlesi küçük de olsa gücü ve değeriyle her şeyi aşar."[32] Belki o, insanın en iyi parçasında, ilahi yanında, akıldan başka şeyler de bulunabileceğini ciddi olarak düşünmemiştir. İnsanlar sadece düşünebilme melekeleriyle diğer canlılardan ayrılmazlar, ahşaba şekil verebilir, dans edebilir, müzik yapabilir, anlayışla sevebilir, ekin ekebilir vb. Bu şeyleri yaparak yaşamayı hedefler ve başarılı olursak, insani potansiyelin doruğuna ulaşmış olmasak da, şüphesiz kayda değer bir şey başarmış oluruz.

KENDİNE KARŞI DÜRÜST OLMAK



STANLEY TİBET DAĞLARININ ZİRVESİNDE NİHAYET GERÇEK BENLİĞİNİ BULUNCA BÜYÜK BİR HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRADI.

Psikolog



İşte... terapi, meditasyon, seyahat ve macera, “kendinizi bulmak” ümidiyle her şeyi denediniz ve her seferinde gerçek benliğinizin işyerinde bıraktığınız benliğiniz olduğunu anladınız.

Şaka bir yana, maskenin ardındaki gerçek benliği keşfetme oyunu hem terapide hem de gerçek hayatta çok yaygındır. Bu

gizli iç benliği gün yüzüne çıkarmak insanların çok arzuladığı bir şeydir. Süreçte esrarengiz ayrımlar ortaya çıkar: Şu kişi otantiktir, öbürü yapaydır, bu tarz gerçektir, diğeri gerçek değildir. Şimdi, gerçek Picasso'yla ne kastettiğimizi anlamak kolaydır. Ama gerçek benlik?

Şayet bu oyuna kendimizi kaptırırsak, biz mi yoksa başkaları mı "gerçek" yahut "otantik" yoksa "maske takıyor" anlayacağız derken kafamız iyiden iyiye karışabilir. Bazı çevrelerde mesela hayattaki olaylara esprili yaklaşıyorsanız, duygularınızla aranıza mesafe koyduğunuz için yapay olduğunuz düşünülebilir. Bu ancak, "gerçek olmak" duygu, doğallık ve zaaf göstermek olarak dar biçimde tanımlandığında doğrudur.

Ama hepiniz gerçek değil misiniz? Diyelim ki biri duygularını başkalarına göstermek şöyle dursun, dışa vurma alışkanlığında bile değil. Belki "gerçek değil" denilebilecek belli bir anlam vardır. Ama başka bir yönden bu insan tamamıyla "gerçek"tir. "Yüzeyin altında" gizlice fokurdayan bir duygu olabilir yahut olmayabilir, ama varsa bile o kompleks bireyi oluşturan elbette bütün unsurlardır — duygular ve onları belli etmemesi.

Uygulamada bir insanın "gerçek" olup olmadığı sorusu o kadar ilginç yahut yapıcı değildir. Daha iyi sorular var: Kendine ve başkalarına karşı dürüst mü; hangi düşünce ve davranış tarzı ona uygun, hangisi değil; yaptıkları olmak istediği kişinin değerleriyle, görüşleriyle örtüşüyor mu; belli bazı tarzları sürdürmenin bedelleri neler?

Gerçek benlik, sadık kalmamız gereken bir öz düşüncesi iş, ilişki gibi her türlü günlük hayat durumlarında oyuna dâhildir: "Size uygun olmayan" bir işe katlanmalı mısınız?

Bir başkasının ihtiyaçlarını karşılamak için kişiliğinizden ne kadar ödün vermelisiniz?

Bu düşünce tarzı kişilik tipleri üzerine kitap ve dergi makalelerinde desteklenmektedir. İyimser, asabi, melankolik ve soğukkanlı tipleri geçmiş olabiliriz. Ama daha birçok tip vardır. En yaygın iki tanesi: İçedönük ve dışadönük; sezen, hisseden, düşünen, sezgili; A tipi ve B tipi. Ama şu ara özellikle gözde olan beş tip var: Açık, insaflı, dışadönük, uzlaşmacı, nörotik.

Sonra kendimize dair kavramlar oluşturmak için kullandığımız kişilik isimleri var. İngiliz, anne/baba, öğretmen, amatör fotoğrafçı, squash oyuncusu olabilirsiniz. Yahut emekli bir iş adamı, meraklı bir bahçıvan. Yahut başka bir şey. Kimliğimizi dünyaya birtakım havalı isimlerle sunmak faydalıdır. "Bak, ben buyum," deriz.

Bu aynı zamanda güven vericidir. Kendimizi bir dizi güçlü isimlerle tanımlayabilmek sağlamlık yanılsaması yaratmakta, çoğu cephenin ardına gizlenmiş varoluşsal güvensizlikleri teskin eder. Bir aitlik hissi verir, bizi aynı gruptaki insanlara bağlar. İlginçtir, bu rahatlatıcı etki bir isim olumsuz bir şeye işaret ettiğinde bile yüzeye çıkabilir — kendinizi mali krizin bir kurbanı olarak görmek mesela en azından sizi diğer insanlara yakınlaştırır.

Ama kendimize ait tanımlarımız pratik kelimelerden oluşunca fazla katı olabilirler. Çok güçlü bir kişilik duygusu insanı esneklikten ve uzlaşmadan uzaklaştırabilir. "Ben böyleyim," yahut, "Ben öyle değilim," diyebilirsiniz. Belirli kimlik özelliklerine sıkıca bağlı olmak, bunlar elimizden gittiğinde varlığımızın ortasında koca bir boşlukla kalabiliriz anlamına gelir. Kişilikten yoksun kalmak mesela senelerce işiyle evli

kaldıktan sonra emekli olan birçok insan için ortak bir tecrübedir. Çocukları evden ayrılan birçok anneler için de öyle...

Kişiliğimizin hatlarını fazla keskinleştirdiğimiz takdirde esneklikten yoksun kalabiliriz. "Size uymadığını" düşündüğünüz hâlbuki size kimliğinizi genişletme imkânı sunabilecek faaliyet ve durumlardan kaçınabilirsiniz. Belirgin özelliklerinize dikkat çekmek için çarpıcı tanımlar kullandığımız zaman, belirgin şeylerin değişebileceğini ve henüz ortaya çıkmamış değişken, etiketlenmemiş potansiyellerimiz olabileceğini de unutmamalıyız. Hayatımızın ilk dönemlerinden beri gösterdiğimiz eğilim ve özellikler çok esnek olmayabilirler ama sabit de değildirler.

Aristoteles'e göre değişebilmek, insanı fizik kurallarına tabi doğadaki diğer varlıklardan ayıran özelliktir. Ona göre biz alışkanlıklarımızı değiştirerek erdemli bir kişilik geliştirebiliriz ve bu ferdi sorumluluk almak zorunda olduğumuz bir şeydir. İnsanlar, "hata yaparak haksızlık ettiklerinde yahut vakitlerini içki içerek harcayarak ayyaşlık ettiklerinde vb bu hareketlerinden kendileri sorumludurlar; her alanda insanların eylemleri onlara uygun karakteri verir."[33]

Alışkanlıklarımızın kişiliğimizi meydana getirdiklerini düşünmek doğal hatta kaçınılmazdır; onlara aykırı davranmaya çalışmak bize uymuyor gibi görünebilir. Ancak belki de sadece eski alışkanlıklarımız direniyordur. Alışkanlıklar esasen belli bir çevredeki belirli, otomatik davranış dizilerini uygulamaya dayandıkları için bir iki sefer zinciri kırdığımızda değişebilirler. Mesela psikolog David Neal, araştırmasında kullanılmayan ele geçildiğinde beslenme alışkanlıklarının değiştiğini bulmuştur.[34] Öte yandan tamamıyla yeni alışkanlıklar edinmek yeni hareketlerin nerede, ne zaman ve nasıl yapılacağını ayrıntısıyla

hesaplamaya bakar. Yani mevcut alışkanlıklarımıza mahkûm değiliz. Alışkanlıkları değiştirmek rahatsız edici bir duygu olsa da sebata değer.

Ama esnekliğimize aşırı inanç da ancak bir bedel karşılığı sürdürebildiğimiz hareketlerde ısrar etmemize yol açabilir. Ivan ile Rebecca'yı düşünün. Ivan duygularını göstermiyor, Rebecca ise kendini ifadede başarılı (Başka türlü çatışmalar da olabilir: düzenli/dağınık, cinselliğe düşkün/isteksiz). Ivan bunu kendisinin sabit bir özelliği olarak görüyor, Rebecca ise farklı olmayı seçebileceğini düşünüyor. Bu ikisi bir araya gelirse oluşacak uyumsuzluk zararlı olabilir zira Rebecca, Ivan'ın duygusal olmayan şekline uyum sağlamak için bir ilişkide çok değer verdiği şefkat olmadan seks yapacak kadar değişiyor. Göstermeye çalıştığı benlik dönüşümü, olduğu ve olmak istediği kişiye aykırı geliyor ama o bunu çok acılar çektikten sonra anlayabiliyor.

Fakat bu alandaki tutumlarımız daima tutarlı değildir, genellikle benliğimize sadık kalmak ile dönüşüm gücümüze inanmak arasında bocalarız. Maalesef, deneyene kadar neler yapabileceğimizin farkında olmayız ve çoğunlukla değişme kabiliyetimizi aynı zamanda hem abartır hem de küçümseriz. Bizim meselemiz şekillenebilirliğimizin sınırlarını hesaplamak ve esnekliğin önemli olduğu durumları size uygun şeyi yapmanız gereken durumlardan ayırmasını bilmektir. Mesela, çekingen ve içedönük bir kişiliğiniz varsa siyasetçi olmanız yahut halkla ilişkiler alanında çalışmanız biraz zor olabilir. Çabaya yahut ödediğiniz bedele değip değmediğini dikkatlice hesaplamanız gerekir.

Söylemek yapmaktan kolay. Kimi veya neyi kendimize rehber edineceğiz? "İçsel benliğimiz" bir hükümde bulunabilir de bulunmayabilir de. İmkânlarımızı, bedelleri, özümüze ait değerleri ve nasıl bir insan olmak istediğimize dair fikirlerimizi dürüstçe gözden geçirmek daha sağlam bir yoldur. Buna isterseniz kendinize karşı dürüst olmak diyebilirsiniz.

Filozof



Kendine karşı dürüst olma fikrindeki sorun neye karşı dürüst olduğumuzu bildiğimiz varsayımıdır. Aslında benliğin yapısı biraz anlaşılmazdır ve nöroloji ve felsefenin benliğin yapısına dair verdikleri en iyi tanımlar sağduyuya uymamaktadır.

Benlik teorileri iki ana gruba ayrılıyor.[35] "İnci" görüşünde, hepimizin kalbinde devamlı ve değişmeyen bir şey vardır ve bu bizi biz yapan şeydir. Bu kendimizi sezgisel olarak nasıl düşündüğümüzdür ama bu incinin ne olduğunu tespite çalışırsanız, benlik üzerine düşünen en ciddi düşünürler bile bu fikre katılır, bulamazsınız. Hemen bütün filozoflar, hatta belki çoğu teologlar öldükten sonra yaşamaya devam eden manevi bir ruh, fiziksel olmayan bir öz olmadığında hemfikirdir. Nörologların da hemen hepsi, benlik duygusunun, bütün yaşantıların birleştiği nokta olan beynin bir parçasının işlevi olmadığını düşünüyor.

Buna karşılık bizim inci değil "demet" olduğumuzu savunan bir görüş de vardır. Siz duygular, düşünceler, tecrübeler, arzular, hatıralar ve benzerlerinin bir toplamısınız; onlara

sahip olan ayrı bir *şey* değilsiniz. Bu garip bir görüştür zira bizi evrendeki diğer bütün varlıklarla bir tutar. Mesela su, iki hidrojen bir de oksijen atomundan ibarettir: Bu üç atomun ilave olduğu ayrı bir şey değildir. Keza, biz de duygu, düşünce, duyu, hatıra ve benzerlerinin düzenlenmiş bir koleksiyonuyuz, onları taşıyan ayrı şeyler değiliz.

O zaman neden inci kuruntusuna kapılıyoruz? Çünkü bu demet birçok nörologun "otobiyografik benlik" dediği şey tarafından birbirine sıkıca bağlıdır. Deneyler, yaşadığımız bir deneyimin genellikle sanıldığı kadar birleşik olmadığını ortaya çıkarabilir. Sanki beynin farklı parçaları, her zaman bilinçli bilgi paylaşmadan, farklı şeyleri algılıyor gibidir. Fakat bu tecrübelerin bazıları hafızaya işlemektedir ve bu süreçte bir bilinç merkezimizin, bir hayat hikâyemizin bulunduğu daha uyumlu, kesintisiz bir hikâye oluştururlar.

Kendimizi daha ziyade dinamik, değişken demetler olarak görmeye ve sabit, kalıcı bir inci olduğumuz sezgisine karşı koymaya çalışırsak fark eder mi? Edebilir bence. Şayet kalıcı, değişmez bir özümüz yoksa kimliğimiz belirli değil demektir. Daha ziyade, kısmen hareket ve seçimlerimizle kişiliğimizi oluştururuz. Ben olmak daimi bir kendini yaratma egzersizidir, fakat bunun *ex nihilo* (hiçten) olmadığını anlamak çok önemlidir. Bizler sadece kendi hareket ve düşüncelerimizle değil, vücutlarımız, toplumlarımız ve geçmiş yaşantılarla da şekilleniriz. Gerçek hayat saat gibi işleyen bir mekanizma olmasa da akan, karmaşık, dinamik bir sistemdir. Bu sistemin bir parçası olarak kendimizi bunun tam bir kölesi yahut efendisi olarak görmemiz iyi değildir. Hiçbir şey tamamıyla sabit yahut serbest değildir zira her şey çevresinden etkilenir. Her

şeyi kontrol edemeyeceğimizin bilincinde olarak gücümüzün yettiği şeyleri değiştirelim.

Bunun karaktere nasıl uygulanacağını düşünün. Eğer bunu doğanın, yetiştirmenin yahut ikisinin beraber belirlediği bir şey olarak düşünürsek bütün sorumluluk duygusunu gözardı etme riski vardır. İyi ile kötü bu şekilde oluyorsa, övgü yahut suçlamanın ne manası kalır? Öte yandan karakteri kısmen kendimizin şekillendireceği bir şey olarak görürsek, iyi bir karakter oluşturmak suretiyle gelecekteki seçim ve ilişkilerimizin niteliğinde hakiki bir tesirimiz olur.

Şayet "karakter"i "kişilik"ten ayırırsanız bunun önemi daha da artar. Kişiliği yargılamaksızın bir dizi uygun özellik olarak görme eğilimindeyizdir hâlbuki karakterin daha ahlaki bir boyutu vardır. Birinden iyi yahut kötü, dürüst yahut ahlaksız karakterli diye bahsederiz. Bunun için, kişiliğin nispeten sabit olduğunu düşünseniz bile, ahlaki karakterin de öyle olduğunu düşünmek için hiçbir neden yoktur. Mesela fevri biri, tutku suçlarına daha meyillidir ama bu hareketlerini hiç kontrol edemediği anlamına gelmez.

Sabit fikirler kimlik etiketleri yapıştırma tarzlarımızı da etkiler: Etnik, sofu, politik. İnsanlar kategorileştirilmekten hoşlanmadıklarını söylerler ama aslında etiketleri onların yerine başkalarının yapıştırmasını istemediklerini kastederler. Başkası karışmazsa, biz kendi kendimizi çok çeşitli şekillerde kategorileştiririz zira kimliğimiz bize bir aitlik duygusu, bu ise kim olduğumuz ve dünyadaki yerimiz hakkında daha güçlü bir duygu verir.

Dolayısıyla kimliğimiz bizi başkalarından farklı kılan biricikliğimize ve hem de onlara yakınlaştıran aynılığımıza işaret

eder. Görünen o ki, hem toplumun *bir parçası* hem de *ondan ayrı* olmak istiyoruz. Hem ortak bir toplumsal hayatta hem de mahrem bir öznel gerçeklikte yaşadığımızı anlamadan bir birey olmanın ne anlama geldiğini de anlayamazsınız. Kişilik etiketleri bu ikili yapıyı anlamamıza yardımcı olurlar. Aldığımız her ayniyet başkalarıyla paylaşılır ama bir arada tam olarak benzersiz olmasa da en azından büyük ölçüde kişiselleştirilmiş bir dizi meydana getirirler.

Fakat kişilik etiketleri ancak başkalarıyla paylaştığımız şeylere ait olabildikleri için biricikliğimizi asla kapsayamazlar. Çoklu kimliklerimiz hangisinden ne kadar kullanılacağını yahut nasıl karıştırılacaklarını belirtmeyen eksik bir malzeme listesine benzerler. İşte bu yüzden kimlikleri politikaya sokmak büyük bir hatadır. "Yahudi cemaati"ni yahut "yolcular"ı aynı kimlik unsurunu paylaşan homojen bir grup olarak düşünür ve söylersek, sadece bir ortak noktaları olabilecek insanları kabaca aynı gruba tıkmış oluruz.

Karakter, kişilik ve grup kimliğine dair aşırı katı düşünceler, "gerçek benliğimiz"i olduğundan daha kalıcı, tahmin edilebilir, bilinebilir ve belirli olarak düşünmemize yol açmaktan başka bir işe yaramazlar. Bu ise bütünlüğü süreklilik, sağlam durma ve değişmeyi reddetme olarak gören görüşü reddeder. Ama gerçekten inci düşüncesinin ima ettiğinden çok daha dinamik ve akıcı isek, çatışmalarımızı, dalgalanmalarımızı ve zamanla uğradığımız değişimleri kabul ettiğimizde kendimize karşı daha dürüst oluruz. Bu yüzden, yıllarca değişmeden kalan bir insan kendine karşı değil, yanlış bir benlik düşüncesine sadıktır.

ÖLMEDEN ÖNCE NE YAPMALISINIZ?

Psikolog



Gittiğim bir dinlenme merkezinin duvarında şöyle bir yazı vardı: "Bugün yapılacak işler: Nefes almak, nefes vermek." İlham verici mi, kafa karıştırıcı mı? Kesinlikle ilginç: Yapmak, başarmak, biriktirmek baskısı hep üzerimizde, ondan kaçamıyoruz.

Gelir ve imkân sahibi şanslılardansanız, hayatın bazen insanın başını döndüren bir oyuncakçı dükkânına benzediği hissine kapılabilirsiniz. Görecek o kadar yer, okuyacak o kadar kitap, dinlenecek o kadar müzik varken insanın hiç sıkılmaması gerekir. Ama ölmeden önce tırmanılacak en iyi dağı, hayran olunacak egzotik günbatımlarını, fotoğraflanacak vahşi hayvanları size söyleyen internet sitelerinin yardımına rağmen, aralarında seçim yapmak insanı serseme çevirebilir.

Yeni tecrübeler edinmek şüphesiz iyi bir şeydir. Her Allah'ın günü alıştığınız yollarda yürüyeceğinize sizi esnetecek ve zorlayacak şeyler yapmayı deneyebilirsiniz. Aşina olmadığınız şeylere açık olabilirsiniz. Kendinizi biraz belirsiz durumlara sokmak sizi kendinizle yüz yüze getirir, esnekliğinizi sınamanızı ve aynı zamanda arttırmanızı sağlar. Hayattan daha çok keyif alırsınız.

Hem bize fiziksel ve zihinsel faaliyetin, yeni şeyler öğrenmeye önem vermenin yaşlanmayı yavaşlattığı ve Alzheimer gibi hastalıkları uzak tuttuğunu söylemiyorlar mı? Ayrıca araştırmalar tecrübelerin insanların mutluluğuna yeni nesnelere sahip olmaktan daha çok katkıda bulunduğunu gösteriyor.

Fakat sürekli yeni şeyler yapmanın zaman geçirmenin en iyi şekli olduğunu düşünmemeliyiz. Bir kere, hayatı ilginç kılmak için sürekli yeniliğe güvenirseniz daima yeni bir heyecan arar hale gelebilirsiniz. Herhangi bir sebepten ötürü bu heyecanı sürdüremediğiniz zaman ise yetersizlik hissine kapılabilirsiniz. Her şey gibi tecrübelerin çeşitliliği de bir "mecburiyet" olarak görüldüğü zaman, size iyi gelse bile, bunaltıcı hale gelecektir.

Yeni tecrübelerin normalde hak ettiğiniz ödüllerine fazla güvenmemek, hayatımızı televizyon izlemekten, sarhoş olana kadar içmekten başka bir şey yapmadan, bir şeyler öğrenmeye yahut anlamlı ilişkiler kurmaya çalışmadan geçirmemizin sakıncası yoktur anlamına gelmiyor. Dünyadaki zamanımız kısıtlı, onu boşa harcarsak yazık olur. Kendi kendimize "boşa harcamak" ne demek, onu sormalıyız.

Belli oranda yenilik iyi bir şey olmakla beraber otomatik pilottan çıkmanın başka yolları da vardır. Mihalyi Csikszentmihalyi *Akış*'ta İtalya Alpleri'nde bir köyde yaşayan Serafina adlı yaşlı bir köylünün hikâyesini anlatıyor. Serafina'nın hayatı inek sağmak, otlatmak, bahçe ekmek, ot biçmek, yün taramakla geçmiş. Zor ama doğayla, insanlar ve hayvanlarla iç içe bir hayat. İstediği her şeye sahip olsaydı, seçeceği yine kendi hayatı olurdu. Böyle bir hayatın mücadele ve heyecanları eksik olur mu?

Zamanımızı boşa harcayıp harcamadığımız büyük ölçüde etrafımızdaki dünyayla nasıl ilişki kurduğumuza bağlıdır. Hayattaki yegâne iyi şey yeni tecrübelerin heyecanı değildir. En az onun kadar değerli başka şeyler de var — sadelik, gönül ferahlığı, küçük şeylerden tat almak ve günlük hayatın yapısı. Yaptıklarımıza biraz daha özen göstererek rutinimize bir parlaklık katabiliriz.

Mevsimlerin ahengi her sene aynı gibi görünen ama dikkat edildiğinde fazlasıyla karşılığını veren bir şeye iyi bir örnektir. Evet, gelip geçen ayları vurgulayan aynı türden şeyleri fark edeceğiz: Şubat sonuna doğru çatı ve ağaç tepelerinde karatavuklar ötmeye başlar, yaz mevsimiyle gelincik ve hanımeliler açar ve böğürtlen, ahududu, yaban mersini vb. güzün habercisidir. Dikkat edersek görürüz ve her günümüz eşsiz olur.

Dışarıdan daima değerli vaktin boşa harcanıp harcanmadığını anlayamayız. Görünüşte geleneksel bir yaşayış, hayatı yaşamaya değer kılan küçük, büyük şeylerin idrakiyle dolu olabilir. Maceracı biri bundan yoksun olabilir. Zengin bir hayat az sayıda şeyin derinden tecrübe edildiği bir hayat olabilir.

Montaigne bir şey elde etmediğimiz günlerin boşa harcandığını düşünenlerin yanıldığını söyler. "Ne! Yaşamadın mı?" yazar. "Bu hem esas olandır hem de en mühim işindir. . . . Hayatını düşünüp idare etmedin mi? Öyleyse dünyanın en büyük işini yapmışsın... Bizim en büyük ve muhteşem eserimiz doğru düzgün yaşamaktır. Diğer her şey –hükmetmek, servet biriktirmek, inşa etmek– en fazla ufak tefek yardım ve ilavelerden başka bir şey değildir."[36]

Kaç tane yeni yaşantıya atılacağımız, bunların türleri ve sıklıkları, kişiliğimize, değerlerimize ve şartlarımıza göre

değişecektir. Ama başka ne yaparsak yapalım öğrenmeye, her günden tat almaya, özenli olmaya devam etmemiz hararetle önerilecektir. *Bungee jumping* isteğe bağlıdır.

Filozof



Son kullanma tarihimiz gelene kadar mümkün olduğunca çok şey yapma yarışının temelinde hayatı bütün enerjisiyle tecrübe etmek, her anının tadını çıkarmak arzusu yatar. Fakat Danimarkalı varoluşçu filozof Søren Kierkegaard neticenin genellikle dopdolu değil bomboş bir hayat olduğunu gözlemlemiştir. Bu bir süzgeci şampanya kaynağından şampanyayla doldurmaya çalışmak gibi. Şu an daima elimizden kaçıyor: Onu yakalamaya çalıştığımız an, o geçmiş oluyor.

Mesele şu ki Kierkegaard'ın varoluşun "estetik" alanı dediği yerde sıkışıp kalmışlık[37] hissi çok gerçektir. Hayat bir şimdiki zaman olgusudur: Geçmişi hatırlayabilir ve geleceği tahmin edebiliriz ama ancak şimdi ve burada *olabiliriz*. Ama bu gerçek meselenin sadece yarısını oluşturuyor. Bir başka anlamda, gerçekten de *şu anda* yaşadığımız gibi, hatıralarımız, niyet ve projelerimiz sayesinde *zaman içinde* de var oluruz. Bu "etik" alanda hayat bizden sadece anın heyecanlarına iştirakimizden daha fazla şey bekler. Her akşamdan kalmalığın bize hatırlattığı gibi sadece günü yaşamak ertesi gün baş ağrısına yol açabilir.

Kierkegaard estetik ve etik alanların ikisinin de gerçek olduğunu ve hiçbir hayatın ikisini de kucaklamadığı müddetçe

insani olmadığının farkına vardı. Fakat ikisini bağdaştırmanın hiçbir mantıklı yolu olmadığına da inanıyordu. Tek yol, çelişkiyi benimseyip dini alana bir inanç sıçrayışı yapmaktı. Bu ise Kierkegaard için Hıristiyanlık'ın ana paradoksu anlamına geliyordu: Tanrı insanı yarattı, sonsuz sonluyu yarattı. Estetik ile etik ancak akıldan feragatle bir araya getirilebilir.

Bence Kierkegaard'ın teşhisi yerinde ama reçetesi değil. Ölmeden önce aslında nelere öncelik vermemiz gerektiğine işaret eden daha olumlu bir etki için Kierkegaard'ın alanlarını daha çağdaş, bilimsel bir açıdan ele alabiliriz. Nobel ödüllü psikolog Daniel Kahneman, Danimarkalı diplomasız psikoloğun bir asrı aşkın zaman önce tasarladığı anlayışa çok benzeyen bir insan aklını anlama tarzı ortaya koymuştur. Daha deneysel kanıtlara dayanan Kahneman hepimizde bulunan iki "benliğimiz" arasında ayırım yapar. Bir tanesi tecrübe eden benlik, sadece anda var olan benliktir. Genellikle sezgilerle, otomatik olarak, şuursuzca yol alır. Diğeri hatırlayan benliktir, tecrübe eden benliğin yaptıkları ve yapacakları üzerine düşünen ve tecrübelerin parça parça anlarını birbirine bağlayarak tutarlı görünen otobiyografik bir hikâye haline getiren düşünceli, mantıklı benliktir.[38]

İkisi arasındaki farkı gösteren en çarpıcı deney ağrılı bir kolonoskopiye dayanmak zorunda kalan hastalar üzerinde yapıldı. Bu deneyin beklenmedik sonucuna göre, hastalara *daha fazla* acı çektirilerek bu işlemi daha az sarsıcı ve acı verici olarak algılatmak mümkündür. Nasıl olduğunu anlatayım. İşlem uygulanırken çektikleri ağrıları belirli aralıklarla derecelendirmeleri isteniyor. İşlem bittikten sonra bütün işlemin ne kadar ağrılı olduğuna dair bir değerlendirme daha isteniyor. Şayet

tecrübe eden benlik acı çekerken, hatırlayan benlik de bunu algılıyorsa, ikinci değerlendirme de ilkinin izinden gidecektir: O anda daha çok ağrı bildiriliyorsa genel tecrübenin de daha ağrılı olduğuna hükmedilecektir. En önemlisi de, hatırlayan benlik tecrübenin nasıl başlayıp nasıl devam ettiğinden ziyade nasıl bittiğine daha çok ehemmiyet verir. Onun için şayet işlemin son aşaması çok acı vericiyse, hatırlayan benlik işlemi genel olarak olduğundan daha kötü olarak değerlendirecektir ve ayrıca gelecekte işlemi tekrarlamaya daha az eğilimlidir. Fakat şayet ikinci bir vakada tecrübe tamamıyla aynıysa, sadece bu şiddetli sıkıntıdan sonra daha düşük seviyede bir acı ilave ediliyorsa, hatırlayan benlik tecrübeyi genel olarak daha olumlu hatırlayacaktır ve müdahaleye tekrar tahammül etmeye daha istekli olur. İlave edilen daha yumuşak sıkıntı sayesinde ondan önceki acı sonradan o kadar sarsıcı olarak hatırlanmıyor zira bu acı mutlu sonla biten bir hikâyenin parçasıdır.[39]

Kahneman'ın çalışması akla şu soruyu getiriyor: Hangi benliği ön plana çıkarmalıyız? Bunlar gerçek manada iki benlik değiller, o yüzden hangisinin asıl siz olduğunu soramayız. Ama hangisinin sizin için daha önemli olduğunu sorabiliriz. Cevap elbette hatırlayan benlik olmalıdır, zira tecrübe eden benlik sadece iyi, kötü yahut kayıtsız hissederken, o, neyin önemli olduğuna karar veren düşünen benliktir. Zaten, "Ölmeden önce ne yapmalıyım?" gibi sorular soran hatırlayan benliktir. Ancak hatırlayan benlik, "Son" yazısından önce meydana gelenlerin mühim olduğu bir hayat hikâyesinin bilincindedir.

Bu bana Kierkegaard'ın muammasını çözecek ipucunu veriyor. Hatırlayan benlik, etik alanda yaşıyor. Fakat bu ben-

liğin tecrübe eden benliğin temin ettiklerinden başka muhteviyatı yoktur. Hayattaki anlar, hayat hikâyesini oluşturan ham malzemeyi temin eder, bunun için tecrübelerimizi kayda değer kılmaya çalışmak önem teşkil eder. Fakat asıl anlaşılması gereken, bu yapının basit bir ilave süreç olmadığıdır. On güzel an hatırımızdan silinebilir ama bir nahoş an çok önemli bir bölüm halini alabilir. En yoğun haz anı bile, bir hayat hikâyesinin denk geldiği yerine göre farklı bir değer alabilir. Mesela çok güzel bir yemekten alınan zevk, sadece gıdanın, tat alma organıyla etkileşen kimyasallarının bir işlevi değildir. Tatların nasıl algılandığı, yemeğin nerede ve kiminle yendiği bile çok fark edebilir. Lakin en önemlisi, nahoş tecrübeler, hoş ama boş tecrübelerden daha anlamlı bölümler meydana getirebilirler.

Dolayısıyla ölmeden önce ne yapacağınızı düşünürken sadece olumlu tecrübeler biriktirmeyi değil, daha tatmin edici bir hayat hikâyesine katkıda bulunacak şeyler yapmayı düşünün. Ölmeden önce mümkün olduğunca çok şey yapmayı emreden çağdaşlığa kulak asan, bu yüzden fevkalade bir Kierkegaardyan estet haline gelen kişi bunu göremez. Her anın çok büyük bir değere sahip olduğunu bilebilir ama bunu nasıl değerlendireceğini bilmez. Fakat bunu yapmak için zamandaki yolculuğumuzu dikkatlice planlamalıyız en yüzeysel eğlence yerlerinde mümkün olduğunca sık durmak yetmez.

PARÇALANMAK

Filozof



Dondurma ile pasta arasında seçim yapmaları istenen çocuklar gibi biz de "ya biri ya diğeri" isteklerine niye "her ikisi de" olmasın düşüncesiyle karşılık veririz. Birçok duygu karmaşasının temelinde her ikisi de seçeneğinin mümkün olmadığı acı gerçeğini kabul edemeyişimiz yatar zira hayatın en temel değerlerinin çoğu birbirine uymaz. Mesela, bağımsızlık ile bağlılık. Kendi kendimizi düşünüp korumayı iyi bir şey olarak görür, koyun gibi yaşamadığımızı düşünürüz. Aynı zamanda, ancak bir miktar bağımsızlıktan feragat edersek bize açık olan aileye ve topluluklara ait olmanın faydaları olduğunu da takdir ederiz. Fakat kusursuz bağımsızlık ve bağlılığa sahip olamayız: Bir şeye sahip olurken başka bir şeyden fedakârlık etmeliyiz. Belli bir zamandaki belli bir insan için iyi bir değiş tokuş, başkası –hatta başka bir zamanda aynı insan– için öyle olmayabilir.

Diğer birçok önemli değer de aynı şekilde çoğuldur. Bilginin genişliğine değer veririz ama aynı zamanda derinliğine de. Genişledikçe de derinleşmek güçleşir. Çoğulculuğun en yaygın tecrübelerinden biri de hem başarılı bir meslek hayatı

hem de dolu bir aile hayatı istemektir ve ikisini de istiyorsanız mecburi ödünler olduğunu kabul etmemek her türlü sorunlara ve aldanmalara yol açacaktır.

Şayet değerler gerçekten bu şekilde çoğulsa, o zaman hangisinin en önemli olduğuna kesin olarak karar vermediğimiz sürece, bir tanesini seçtiğimiz ama ötekinin de cazibesine kapıldığımız durumlardan kurtulamayız. Ve çoğulculuğun anlamı şudur: Bu değerlerin bir sıradüzenini oluşturamayız. Bunlar mesleki dilde kıyaslanamazdır: Tek bir ortak standarda göre ölçülemezler. En çok hangisinin önemli olduğuna verilecek nesnel bir cevap yoktur. Bu Stilton'un peynirliğinin Fermat'ın matematikçiliğinden daha iyi olduğunu söylemeye benzer. Çoğulculuğu reddetsek ve bütün değerleri ölçtüğümüz tek bir skala olduğunu söylesek bile, daha filozoflar değerlerin önem sırası konusunda fikir birliğine varamamışken, sıradan insanlardan bunu istemek saçma olur.

Bence çoğulculuk merceği kararsız davranışı, irade zayıflığı yahut başarısızlık korkusu gibi diğer standart psikolojik açıklamalardan daha iyi izah ediyor. Tamam, bir anlamda doğru olmadığını bildiğim bir şeyde çok inat ettiğim zamanlara baktığımda, başarısızlık korkusunun bununla bir ilgisi olduğunu söyleyebilirim. Ama insanların kötü evliliklerden neden vazgeçmediklerinin, yürümeyen işleri borçlar çok artmadan neden bırakmadıklarının yahut ruhu mahveden ama yüksek mevkili işlerde neden kaldıklarının izahı olarak başarısızlık korkusunun yeterli gelmediği kanısındayım. Mesele genellikle başarısızlık korkusu değil derinden bağlı olunan değerlerle çatışan bir netice alınacağı düşüncesidir. İşler zorlaştığında

hayat arkadaşını terk etmeyen sadık, sevecen kişi olmak istediğiniz için o ilişkiyi sürdürürsünüz. İşinizi bırakmazsınız çünkü o iş hep hayaliniz olmuştur ve onu sürdürebilmeyi çok istersiniz. Görevinizi bırakmazsınız çünkü mücadeleye yahut da sadece para ve mevkiye değer veriyorsunuzdur.

Çok fazla ısrar olumsuz bir kilit noktasından –başarısızlık korkusu– ziyade, olumlu bir sebepten kaynaklanabilir: Direndiğiniz şeyin değerine olan bağlılığınız. Buradaki hata bu değerin ötekilerin hepsini bastırmasına müsaade etmek, vazgeçmenin o değeri dengelemekten ziyade ondan feragat etmek anlamına geldiğine inanmaktır.

Kararsız davranışı sürdürmek imkânsız yahut yıkıcı olabilse de çoğulculuk, kararsız tutum ve inançları korumanın sağlıklı olabileceğini iddia etmektedir. Mesela bağlılık isteyen bir ilişkinin güzelliklerinden faydalanmak için birtakım özgürlüklerden vazgeçmemiz gerekebilir ama kendimize ve başkalarına karşı feragat ettiğimiz özgürlüğün hiçbir iyi yanı yokmuş gibi davranmadan da bunu yapabiliriz.

Fakat çoğulculuk her değerin kayda değer olduğu anlamına gelmiyor. Bazen kararsızsak gerçekten mücadele eden arzu yahut değerlerimizden birini bırakmalıyız. Kişisel gelişimin –ve birçok terapinin– sorunlarından birisi insanın arzularını sorgulamamasıdır. Bir kişi ne istiyorsa –kilo vermek, kaygılarını azaltmak, bir ilişkiyi kurtarmak– doğru bir amaç olarak görülüyor ve bu amaca ulaşmanın çareleri aranıyor. Hedefin yolculuğa değmeyeceğini iddia etmek yasaktır.

Çokdeğerliliğin ardında sadece bu olasılığı düşünememenin yattığından şüpheleniyorum. Neyin hayatı daha iyi kılacağı-

na dair hakikaten derin düşüncenin yokluğunda, çok büyük gerginlik içinde olsalar bile, kültürümüzün değer verdiği yahut ödüllendirdiği çok sayıda şeylerden birine sarılırız. Daha sağlıklı beslenmeye heves ederiz ama aynı zamanda daha çok yemek de isteriz; "manevi yanımızı" geliştirmek isteriz ama o yeni hoş tablet bilgisayarlardan da isteriz; mesleğimizde ilerlemek isteriz ama ailemizle daha çok beraber olmak da isteriz. Bütün bunlar gerçekten kayda değer şeyler olabilir ama bizim için neden önemli olduklarını anlamazsak, birinin peşinden gidince diğerinden ayrılacağımız için kendimizi daima parçalanmış hissedeceğiz.

Karar vermek her şeyi yapamayacağımızı ve bir yoldan gitmenin kaçınılmaz olarak diğerlerini terk etmek anlamına geldiğini kabul etmektir. Bu yüzden bir yöne gitmeye karar vermiş ama diğer yolun daha iyi olabileceği kuruntusu içinde yol ayrımlarında takılıp kalabiliriz. Kararınızı, seçiminizin mükemmel olduğuna kanaat getirene kadar erteleyemezsiniz. Ama seçiminizin mükemmel olması şart değildir, iyi bir seçim olması yeterlidir. İyi bile olmasa dahi yönünüzü daha sonra değiştirirsiniz.

Bundan dolayı çokdeğerlilikten ancak seçeneklerden birini alıp ona göre davranma gerekliliğini kabul ettiğimiz ölçüde kaçınabiliriz fakat diğer yandan farklı seçenekler farklı cazibeler sunduğu ve hangisinin daha iyi olduğu her zaman değişebileceği için çok değerlilik kaçınılmazdır. Çok değerliliği tecrübe etmek sapkınlık değil, gayet güzel bir şekilde bilmezden geldiğimiz bir hayat gerçeğidir.

Psikolog



Baştan, David Eagleman'ın aklımızın "temsili demokrasi"si dediği şeyden başlayalım: "Beyninizdeki farklı hizipler arasında devamlı bir konuşma vardır, hepsi davranışınızın tek çıktı kanalını kontrol için birbiriyle yarışıyor. Netice olarak, tuhaf şekillerde kendi kendinize tartışabilir, kendinize küfredebilir ve kendinizi bir şey yapmaya razı edebilirsiniz."[40]

1. Bu yüzden çatışırsınız: İçsel çokluğunuzun arasından bir hizip uzun süreli eşinizle istikrarlı ilişkinize devam etmek ister, diğeri ise yeni bir ilişkinin heyecanından vazgeçmek istemez.

Tebrikler. Siz normal bir insansınız. Biz insanlar böyleyizdir; bir öyle hissederiz bir böyle, fikir değiştiririz, birbiriyle çatışan arzuların dalgalarında sörf yaparız. Biz ne yapacağımızı, hangi neden ve değerleri koruyup hangilerini bırakacağımızı düşünürken birçok şey yarış halindedir. Ama bunların çoğu süzülerek kısa vadeli doyum ile uzun vadeli fayda arasındaki rekabet haline gelir.

Her zaman hepsine sahip olamayız, bu yüzden ya bir yana ya da diğerine gitmemiz gerekir. Meseleler genellikle hayattaki durumlar konusunda düşünme ile harekete geçme arasında geçen zamanda kendi kendilerine çözülürler. Uzun sürmez ıstırap sona erer ve dayanıklı bir karar çıkar.

2. Fakat bazen –çok sık olarak– kararsızlık çekeriz. O zaman top gibi oradan oraya sıçrarız. Kararı erteleriz. Çılgın bir tutarsızlık sergiler, bir sağa bir sola meylederiz. Sonra bir karar veririz vermesine ama kararımızdan memnun değilizdir.

Öbür taraf bizi hâlâ çekmektedir. Kararımızı "geri alırız." Bu böyle devam eder.

Bu durumdan hiç memnun değilsiniz ve sürekli buna bir son vermeniz gerektiğini düşünüyorsunuz ama bu sırada maceranıza devam ediyorsunuz.

3. Şimdiye kadar tek yaptığınız bir karar vermek. Daha ilginç bir versiyona bakalım: *Her şey göz önünde bulundurulduktan sonra varılan yargı.* Elbette *bütün* etkenleri düşünmek imkânsızdır. Ama düşünebileceğiniz bütün etkenleri açıkça düşünmeniz, onları eleştirel bir şekilde incelemeniz ve önem sırasına koymanız mümkündür.

Her şeyin göz önünde bulundurulduğu yargı uzun ve kısa vadedeki bütün fayda ve bedelleri ortaya koyacaktır. Tasarlanan girişiminizin ne kadar zor olacağı ve ne kadar çaba gerektireceği de dâhil. Bu, bütün bunları hesap ettikten sonra vardığınız karardır.

Bir artı – eksi listesi yaparsınız. Bir tarafta ilişkinizin size verdiği istikrar, sevgi ve desteği önemsiyorsunuz, artı çevrenizdekileri incitmek istemiyorsunuz. Diğer tarafta, size kendinizi genç ve canlı hissettiren, "hayat bu!" dedirten aşk macerasının heyecanını kaçırmaya tahammül edemiyorsunuz.

4. Bu egzersiz iyi düşünülmüş bir karara varabilir de varmayabilir de. Bazen artılarla eksileri ne kadar araştırırsanız araştırın ikisinden biri ağır gelmez: Belki değerler çok dengelidir, belki çok fazla bilinmeyen vardır. O zaman hiçbir sağlam karar veremezsiniz ve her an yine kararsızlığa düşmeyi beklersiniz.

5. Diyelim ki bir taraf epey ağır bastı. Çok güzel ama bu bile motivasyon bölünmesini, hâlâ diğer tarafın sizi cezp ettiği

gerçeğini ortadan kaldırmaz. Ne yazık ki motivasyonlarımız, eğilimlerimiz her şeyi göz önünde bulundurduğumuz yargılarımızdan yana olmazlar.

Yani, karşınızdaki siyah ve beyazda, aşk macerasının mantıksız geldiğini görürsünüz. İlişkiniz sizin için gerçekten önemlidir ve sırf heyecan için onu kaybetmeyi, insanları incitmeyi göze almak aptalca olacaktır. Belki kendinizi canlı hissetmek için yapabileceğiniz başka şeyler vardır. Ama işte...

(Elbette tersini de bulabilirdiniz: İlişkiniz olan kişiyle birbirinizden koptuğunuzu, ilişkinizin sıradanlaştığını ve alışkanlığa dönüştüğünü ve kendinize yeni bir yön çizmeniz gerektiğini gördünüz. Ama işte...)

6. Burada iradenizde bir zaaf meydana gelebilir (Ayrıca bkz. "İrade ve kararlılık"). Her şey göz önünde bulundurularak varılan yargının sağlamlığına rağmen, aksini yapabilir ve bizzat tali olduğunu düşündüğümüz sebeplere göre hareket edebiliriz.

Aristoteles'e göre nasıl hareket edeceğimize dair yargımızın aksine hareket ettiğimizde zayıf iradeli (öz kontrolü zayıf) insan oluruz. Bilgi bizi geçici olarak terk etmiş –"uykuda, deli yahut sarhoş" imişiz– gibi davranırız.[41]

İşte buyurun: Bütün etkenleri göz önünde bulundurduğunuzda aşk maceranızı sonlandırmanız gerektiği apaçık meydandadır fakat siz onu arayıp yine buluşmayı teklif edersiniz.

7. Ama bir dakika: Karar doğru muydu? Yoksa artı-eksi listesi yaparken hesaplarınızda bir yanlışlık mı oldu? Bu soru sorulabilir elbette. Fakat aynı zamanda kendini kandırmanın sesi de olabilir. Unutmayın dikkatlice düşünülmüş bir yargıya rağmen aklınız hâlâ diğer tarafta kalıyor, yani şeytana uyacağınız zaman elbette kararınızdan şüphe duyarsınız.

Mesela, heyecan yaşamak ve yaşadığını hissetmek isteyen yanınız özel zevk tarzını ezdirmekten kaçınmaya çalışıyor olabilir. Bunun için yanlış karar verdiğiniz, bu ihtiyaca daha fazla ağırlık vermeniz gerektiği düşüncesine kapılabilirsiniz.

Kararınızı yeniden mi gözden geçirmelisiniz yoksa kendinizi kandırdığınızı kabul mü etmelisiniz, bunu nasıl anlayacaksınız? Aklınızın çelinmediği bir zamanda artı-eksi listenizi yeniden gözden geçirin. Yapmanız gereken şey konusunda aynı sonuca mı ulaşıyorsunuz? Ve vardığınız sonuca aykırı davranırsanız pişman olur musunuz? Şayet cevap evet ise, kararınız doğrudur. Mesele, farklı bir şey yapmak isteyen yanınızın kararınızı kabul etmek istememesi ve kendi otoritesini ispat etmeye çalışmasıdır. Eagleman'ın deyişiyle "bunu hemen istiyorum sistemi"nin kavga çıkarmasıdır.

8. Şayet kararınız doğru ise, aklınızın çelinmesine direnmeyi öğrenmeniz gerekir. Peki, bu ne anlama geliyor? Kendi kendinize söz vermekle iş bitmiyor. Aklınız çelinmeye meylettiğinde zorlanacaksınız. Bu, güdülenmenizin ilerideki değişmelerine göre hareket etmekten kaçınmaya söz vermek gibi bir anlam taşımıyor. Yoldan çıkmaya en çok meylettiğiniz durumları tespit edecek, ileriye bakacak ve bu durumlarla başa çıkmak için gerekli araçları edineceksiniz.

Gönül maceranız için konuşursak, kendinizi baştan çıkarıcı bir duruma sokmak sevgilinizle karşılaşmanız ihtimali yüksek olan yerlere sık gitmek anlamına gelebilir, mesela.

9. Aristoteles'in düşüncesine göre öz kontrol eksikliği ya acelecilikten yahut zayıflıktan ileri geliyor. Daha çağdaş terimler kullanmak gerekirse, iki ana düzenek vardır: İçgüdüsel eylem (düşünmeden hareket etmek) ve kendini kandırma ("bu

sefer şu şu sebepten dolayı böyle yapıyorum") diyerek kendi kendinizi kandırırsınız.

Bu yüzden mesela sevgilinize düşünmeden bir e-posta gönderirsiniz. Yahut da ilişkiyi sonlandırmaya gücünüzün yetmediğine, sevgilinizi son bir kez görmeye yahut onu arkadaş olarak görmeye devam edeceğinize vesaire kendinizi ikna edersiniz.

10. Bu düzeneklere karşı çıkmak için kullanabileceğiniz birçok strateji vardır. Aklınızı çelebilecek yerlerden uzak durabilirsiniz. Size kararınızı hatırlatması için bir arkadaşınızı görevlendirebilirsiniz. Artı-eksi listenizi yanınızda taşıyabilir ve ona sık sık göz atabilirsiniz. Güdülerinizi gözlemlemeyi öğrenebilirsiniz. Belli bahanelerinizi tanıyıp neden yanlış olduklarıyla beraber yazmak faydalı olabilir.

Eagleman'ın ortaya attığı zihnimizin temsilci demokrasisine, "beynimizdeki farklı hizipler arasındaki süregitmekteki konuşması"na dönelim. Sizin işiniz anlaşmazlıkların üstesinden gelmek ve ortak kararları uygulamak –bu evi çekip çevirmek için bağırtı ve isyanların arasında– elinizden geleni yapmaktır.

DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAK

Filozof



Beyin ile kalp çoğunlukla sürekli savaş halindeki iki organ olarak tasvir edilir. Platon'un *Phaidros* diyalogunda akıl bir at arabası sürücüsüdür, araba soylu bir arzu atıyla çekilmektedir ve arabacı azgın arkadaşını kırbaçla hizaya sokmaya çalışmaktadır.[42] David Hume'a sorulsa, arabacının kendini kandıran bir aptal olduğunu, zira gerçek hayatta arabanın yönüne atların karar verdiğini söylerdi: "Akıl ancak arzuların kölesidir ve öyle olmak zorundadır."[43]

İki modelde de biraz gerçeklik payı vardır. Ama yanıldıkları nokta beyin ile kalbin birbirinin aksine gittiğidir. Aslında art arda gitmeseler ikisi de tanınmaz halde olurdu. Her zaman değilse de genellikle düşündüğümüz gibi düşünmeseydik hissettiğimiz gibi hissetmezdik de. Mesela bize haz vereceğine inandığımız şeyleri arzularız ve bize haz vermediklerini gördüğümüzde arzumuz çok sürmez diner. Keza öfke de bize haksızlık edilmediğine inanırsak diner. Belki Platon bir arabacıdan ziyade, huzursuz bir aygırı döverek değil, onunla konuşarak sakinleştiren at terbiyecisi imgeleri icat etmeliydi.

Fakat Hume beynin kalbe kalbin beyne olduğundan fazla ihtiyacı olduğunu çünkü saf mantıkta bizi harekete geçiren

hiçbir şey olmadığını görerek gerçeğe en çok yaklaşan filozoftu. Ahlaki mantık da başkalarının iyiliğini düşünmeden başarıyla uygulanamaz. Duygu yahut histen herhangi bir besleme olmazsa akıl sadece soğuk, mekanik bir hesapçıdır. Bize hareketlerimizin muhtemel neticelerini hesaplamamızda yardımcı olabilir fakat bunların cazip olup olmadıklarını söyleyemez.

Diğer yandan mantık, otomatik duygusal karşılıkların güvenilmez şahitliğine göz kulak olmada çok önemlidir. Mesela, eski çağlardan beri filozoflar bize daima yanlış şeylerden korktuğumuzu söylerler. Kierkegaard "korku ve titreme"nin karşı karşıya olduğumuz büyük varoluşsal seçimlere yerinde bir yanıt olduğunu düşünüyor ama insanların "bir kol, bacak, beş dolar, eş ve benzerini kaybetmekten, "kendini kaybetmek"ten daha çok korkmasından yakınıyor.[44] Birçok filozof ölümün o kadar korkulacak bir şey olmadığını iddia edecek kadar ileri gitmiştir. Sokrates için bilmediğimiz bir şeyden korkmak mantığa aykırıydı. Ölüm "başımıza gelebilecek en güzel şey de olabilir."[45] Epikür'e göre öldükten sonra yok olmaktan korkmak doğmadan önce hayatın korkunç olduğunu düşünmekle aynı kapıya çıktığı için mantıksızdır. Bir şey, kötü olmasına sebep olan hiçbir şey yoksa kötü olamaz[46] (Yine de ölümden kaçınmayı istemek mantığa aykırı değildir zira bir şeyden korkmak ile onun olmamasını tercih etmek arasında fark vardır). Bu düşünürlerin ortak yanı, içgüdüsel duygusal tepkilerimizin asıl tasalanmamız gereken konuları bize göstermede yetersiz olduklarını düşünmeleridir.

Korkmakla yanlış mı yapıyoruz yoksa yanlış şeylerden mi korkuyoruz, hepimiz korkulacak nesneleri sorgularsak iyi ederiz. Şayet öyle yaparsak endişelerimizin çoğunun yenilecek

korkular değil, mümkün olduğu kadar bilmezden gelinecek oyalanmalar olduklarını anlayabiliriz. Uçağımızın güvenli bir şekilde inip inmeyeceğini düşüneceğimize mesela indiğinde nasıl bir hayat yaşayacağımızı düşünmemiz gerekir. Ölümden daha çok korkulması gereken bir şeydir gerçekten yaşamamak.

Bunlar çok iyi ama mantık insanın duygularını değiştiremez, diye itiraz edilebilir. Birçok insanın bunu bir gerçeklik olarak görmesine hayret ediyorum, hâlbuki insanlar ve nesneler için duygularımızın haklarındaki bilgi yahut düşüncelerimize göre değiştiği aşikârdır. Ağzınızı sulandıran kızarmış tavuk dar bir çiftlik kafesini düşündükten sonra size tiksinti verebilir. İnsanlar aldattıklarını öğrendikten sonra eşleri hakkında çok farklı hissederler.

Duyguların doğru yerini bilmek onların kölesi olmak anlamına gelmez. Bir duygumuzu değiştiremezsek bile o duygumuza nasıl tesir edeceğimize karar vermek için yine aklımızı kullanabiliriz. Ahlaki varlıklar olmak istiyorsak bu kapasiteyi kullanmamız gerekiyor. Boşuna dünyanın en büyük ahlak filozoflarının hiçbirinin duygularımızı ifade etmekle ilgili fazla bir şey söylememiş olmaları tesadüf değildir. Daha ziyade, bizden *diğer insanların* duygularına, görevlerimize ve hangi davranışın olabildiğince çok insanın iyiliğine olacağına dikkat etmemizi istiyorlar. Bunu yapmak için kendi duygularımızı kontrol altında tutmamız gerekebilir. *Zeitgeist* ruhuna aykırı bir şey. Fakat duygularımızı daima göstermekte ve doğal akışlarına bırakmakta ısrarcı olmak hislerimizi yapmamız gerekenlerden daha öncelikli kılmaktır. Bu ise narsisizmin ahlaka zaferidir.

Metanete en çok ne zaman hayranlık duyulacağını, bunun bir duygusal yetmezlik değil, erdem olabileceğini fark etmek için düşünmeniz gerek sadece. Başkalarının sıkıntılarını anlatmaya mecbur kaldıkları dereceyi en aza indirmek için duygularını kontrol eden insanlara hayranlık duyarız. Bu fedakârlık, paylaşılan bir sorunun ikiye katlandığı gerçeğine dayanmaktadır. Ayrıca zor şartlarda ruhsal acılarının onları işlerinden alıkoymasına izin vermekten ziyade iyi işler yapmaya devam eden insanlara da hayranlık duyarız.

Pascal da akıl ile duyguyu çatışma halinde görme hatasına düşen filozoflardandır. Onun çatışması savaştan ziyade bir casusluğa benziyor zira "kalbin, aklın hiç bilmediği sebepleri vardır."[47] Bu doğru olabilir ama bunu kuraldan ziyade istisna yapmalıyız. Beynin de kalbin de sebepleri vardır, bunları birbirleriyle paylaştıkları zaman daha iyi neticeler alınır. Kalp empati ve motivasyon temin ederken, beyin hangi duygulara göre davranacağını, hangilerini zapt edeceğini, hangilerine karşı koyacağını düşünüp yargılara varır. Duyguların genellikle evcilleştirilmesi yahut serbestçe salınması değil akılla verimli bir birlik içine sokulması gerekir.

Psikolog



Duygularımızla ilgili olarak kullanabileceğimiz birçok fiil vardır: Kabul etmek, ifade etmek, değiştirmek, benimsemek, yenmek, kontrol etmek. Fakat "duygu" birçok farklı şeyi kapsayabilen bir şemsiye terimdir ve bazen sahip olduğumuz duygular ile

onlara yaptığımız muamele arasında bir uyumsuzluk olabilir. Bazen duygular en iyi şekilde ifade edilir, bazen dizginlenir, mesela. Çoğu insan sayesinde kontrolü biraz bıraktığımız için sevgi duygusunun bastırılmasının yanlış olduğunu, fakat insanın başını belaya sokacağı için öfkesini kontrol etmemesinin de yanlış olduğunu düşünür.

Bazen duygularımız hakkındaki düşüncelerimiz karışabilir, farklı gelenek ve disiplinlerce cezbolunabilir. Bir tanesi bizim Freudyen mirasımızdır. Birçok Freudyen varsayım fark etmeden düşünüşlerimize sızar. Freud'un "hidrolik" modelinde duyguları baskılamak sağlığa zararlıdır. Woody Allen, *Manhattan*'da, "Kızmıyorum," diyor, "onun yerine kanser oluyorum."

İster Freud'un, ister Nietzsche'nin, isterse altmışların etkisi olsun, duygusal ifade bugünlerde bizim için duygularımızı kontrol altında tutma kabiliyetinden daha fazla önem taşıyor. Onları göklere çıkarıyor, değerlendirme yahut karşı çıkmanın ötesinde önemsiyoruz: "Ben böyle hissediyorum." Öte yandan çok fazla göklere çıkarmanın felaketle sonuçlanabileceğini ve duyguların uygunsuz, aşırı yahut yersiz olabileceklerini görmek de kolaydır. Çoğumuz birinin mantıksız öfkesinin hedefi olmuşuzdur, mesela yahut da bizzat haksız bulduğumuz kıskançlık duyguları beslemişizdir.

Bununla beraber, duyguları kontrol etmekten bahis, muazzam dertlere dayanabilmenin avantajının sevebilme yahut ağlayabilme kabiliyeti pahasına elde edildiği metanetli, sessiz bir varoluştan korkuya yol açabilir. Bir kriz anında serinkanlı olabilmek elbette iyi bir şeydir fakat ihtimal ki çoğu insan bodur duygularla yaşanan bir hayattan ziyade daha duygusal bir hayatı tercih eder.

Peki, başka seçeneğimiz yok mu? Ya duygularımızı bastıracağız ya da kendimizi onların insafına mı bırakacağız? Aristoteles'in anlayışı üzere, nefis kontrolünü becerebilirsek hem derin hissedip hem de uygunsuz yahut aşırı hislerimize hâkim olmamız mümkündür. Çok fazla duygusal kontrol isteği, güçlü duyguların altında kalma korkusu yüzünden hayatı zenginleştirmeye mani olabilir. Duyguları çok az kontrol etmek ise korku, öfke ve arzularımıza göre hareket etmenin iyi bir hayata olanak sağlamadığı zamanlarla başa çıkamadığımız anlamına gelir.

Bu meseleler günlük hayatta sürekli karşımıza çıkar; kendimizi korku, öfke, kıskançlık hatta aşk sarhoşluğu gibi sıkıntılı duygularla cebelleşirken buluruz. Bizim yapmamız gereken, bu duyguların ne zaman bize gerçeği gösterdiğini, ne zaman yalan söylediğini, ne zaman onlara güvenip, ne zaman güvenmememiz gerektiğini hesaplamaktır.

Yanıtlarımızı ve kalp atışlarımızı takip edip sorgulamak bizi içgüdüsel, kısmi bir durum değerlendirmesinden daha olgun ve mantıklı bir durum değerlendirmesine sevk edecektir. Burada söz konusu olan inkâr değildir. Bir duyguya dikkat edebilir ve onu hissettiğimizi kabul edebilir, aynı zamanda bu duygunun aşırı yahut yersiz olduğunun bütünüyle farkında da olabiliriz. Böyle bir şey olduğunda bakış açımızı, hareketlerimizi yahut ikisini de değiştirmek için çabalayabiliriz.

Korku, potansiyel olarak sıkıntılı duyguya iyi bir örnektir. Bazen olaylara farklı bir açıdan bakabilir yahut bakamayabiliriz, korkacak bir şey olmadığına kendimizi inandırabilir yahut inandıramayabiliriz, ama beceremesek de her şey elden gitmiştir denilemez.

1990'larda Susan Jeffers *Kork Ama Yapacağını Yap* adlı bir kişisel gelişim kitabı yayınladı ve kitabın adı insanların aklında yer etti. Yazarın mesajı şuydu: Korku hayatın normal bir parçasıdır ve bütün korku, endişe duygularını korktuğumuz şeylerden kaçmak için uyarı olarak görmemiz yanlış olur. Bunun yerine, korkularımızı benimseyerek kendimizi bu korkulara yol açan iş, ilişki, seyahatlerin içine atmalıyız.

Çeşitli sebeplerden bu tavsiye değerlidir. Bir şey yapmak istiyor ama kaygılanıyorsak duygumuzun değişmesini beklemek yanlış olabilir: Dişçiye korkuyla gitmek zordur ama beklersek de hiç gidemeyebiliriz. Bu yüzden, korku içinde gideriz. Davranışımızı değiştirmek, düşüncemizi değiştirmenin en etkili yollarından biridir, hem duygu Bilişsel Davranışçı Terapi'nin esaslarından biridir. Adsız Alkoliklerin On İki Adım geleneğinde, "Bazen yapmak düşünmekten daha kolaydır," diye bir deyiş vardır.

Korkuyu yenmek için kendimizi daima zorlamalı mıyız? Elbette hayır: Elbette korkuya kulak vermemiz gereken zamanlar da vardır. Jeffers bile tavsiyesinin yüksek riskli ve ahlaken şüpheli şeyler için geçerli olmadığını belirtiyor. Nasıl ki her zaman güvenli alanımızda kalmak tavsiye edilir değilse, daima o alandan çıkmak için kendimizi zorlamamız gerekiyor, diye bir kaide de yoktur.

Fakat tipide bir dağa tırmanma endişesi kulak asılacak bir korkuyken, çoğu korku bu kadar belirli değildir. Korkularımızın ne kadar mantıklı olduklarına ve korkulan eylemin yine de yapmak istenecek kadar önemli olup olmadığına hükmetmek her zaman kolay değildir. Kabullenme ve Bağlanma Terapisi'nden (KBT) ödünç alabileceğimiz faydalı bir teşhis

sorusu da sunulan eylemin bizi hayatta değer verdiğimiz şeye doğru götürüp götürmediğidir.

KBT'nin olumsuz duygularla başa çıkma meselesine dair aydın bir kavrayışı vardır. Duygulardan kurtulmaya odaklanmak gerçeğe aykırı ve ters tepen bir şey olarak görülmektedir. Yapmamız gereken, tıpkı bir partide bütün enerjimizi istenmeyen misafirleri uzak tutmak için harcamaktansa orada bulunmalarına müsaade etmek gibi, duygularımızı kabul etmeyi öğrenmektir ve inandığımız şeye göre davranmaya başlamaktır. Korku veya başka bir olumsuz duygu yerinden kımıldamak istemiyorsa, o anda nasıl hissettiğimize bakmadan, en azından değer verdiğimiz şeyi yapmış oluruz. Morita Terapisi'nde bunun için bir kavram vardır: *Arugamama,* Japonca'da "olduğu gibi" demektir. Duygularımızın metcezirlerini kabul ederken, yapıcı davranma tavrıdır. Duygular genellikle bizi kontrolümüzün dışında bir yolculuğa çıkaran lunapark trenine benzetilir. Belki onları az çok beceriyle idare edebileceğimiz dalgalar olarak düşünmek daha iyidir.

NEYLE GURURLANMALIYIZ?

Filozof



Gurur hem kahraman hem kötü adam olarak ikili bir hayat yaşar. Bir bakarsınız çok büyük bir günah, bir bakarsınız elzem bir erdem. Bir yandan insanları mağrur ve küstah yaptığı için yerilirken, diğer yandan baskı gören insanlara başlarını dik tutma kuvveti verdiği için övülür. İşinizle gururlanmanız iyi fakat başarınızla gururlanmanız kötü bir şeydir.

Yine de bu farklılıkta bir birlik vardır. Bütün gurur çeşitlerinde, nitelikleri bize akseden bir şeyi olumlu bir şekilde değerlendirdiğimizde aldığımız türden bir haz vardır. Bu ise en az iki soruyu akla getirir. Birincisi, eğer yerinde gurur yaptığımız iyi şeylerden uygun miktarda haz duyuyorsa, alçak gönüllülük nedir ve neden övülür? İkincisi, nasıl oluyor da başkalarının erdeminden, katkımız çok az ya da hiç yokken, kendimize gurur payı çıkarabiliyoruz?

Hem İngiliz pembe dizilerinde hem de mafya filmlerinde klişedir, bir noktada bir karakter soyadından duyduğu gururu dile getirir. Bu aile zalimliği ya da işlediği suçlarla meşhurken böyle et tırnaktan ayrılmaz bağlılık saçmadır. Ama başka durumlarda bir aile, misafirperverlik veya insanlara nazik davranma gibi haklı olarak yüceltilen birtakım değerleri pay-

laşır. Bu değerleri paylaştığımız ve yaşadığımız sürece aileyle gururlanmak mantıken, iyi bir şeyin çevresinde karşılıklı bir ilişkiye dayanabilir.

Başkalarından gurur duymamız bizim ne derece sosyal hayvanlar olduğumuzu, kimliğimizin kendi atomlarına ayrılmış özümüz kadar, bir nebze de ait olduğumuz gruplardan geldiğini ifade ediyor. Çok değer verdiğimiz insan veya örgütlerin başarılarından kendimize pay çıkardığımızdan değil, onlar bizimle işbirliği içinde olmaktan mutluluk duydukları için haklı olarak biz de mutlu olabiliriz.

Bu ortak değer hissi bir şekilde sahte veya yersiz olduğunda başkalarına duyulan yanlış bir gurur ortaya çıkar. Mesela futbolseverlerin takımlarıyla gurur duymalarını çok yersiz buluyorum. Burada ilişki herhangi bir iftihar yansıtılamayacak kadar futbolseverden takıma tek yönlüdür. Ülkeyle iftihar da, eğer bu ülke onunla bağdaştırdığınız değerleri ortaya koymuyorsa yahut da ülkede beyan edilen değerleri siz yaşamıyorsanız, boştur. Başkalarıyla ancak gururlandığımız şey için onlarla ortak olduğumuz zaman gururlanabiliriz.

O zaman tevazu nedir? Bence tevazu gururun zıddı olarak görüldüğü müddetçe sorunludur. Gurur tanımıma bir daha bakarsak, gururda nitelikleri bize akseden bir şey için olumlu bir değerlendirme yaptığımızda duyduğumuz türden bir haz bulunur. Şayet tevazu bunun aksi olarak anlaşılıyorsa üç şeyden biri (yahut da bunların bir karışımı) olabilir.

Birincisi, tevazu nitelikleri bize akseden, başarı gibi bir şeyden haz duymayı reddetmek olarak düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında tevazu bir çeşit hata, yaptığınız şeyden kendinize pay çıkarmada yetersizlik gibi görünür. Belki bu yüzden

insanlar sahte tevazu olarak algıladıkları tavra karşı temkinlilerdir. Başarısını azımsayan insanın, gerçekten başarılarının abartılacak tarafının olmadığını düşünmekten ziyade erdemli görünmek için böyle yaptıklarından şüphelenirler.

İkincisi, başkalarının gururlandıkları şeylerin aslında iyi olmadığını düşünebiliriz. Ama bu gerçek bir tevazu olmaz, ancak insanın gururlanacak bir şeyi olmadığı yargısı olur. Gerçekten başarı olmayan bir şey için tevazu göstermek saçmadır. Bir başarısızlık azımsanabilir ama o konuda tevazu gösterilemez.

Üçüncüsü, tevazu iyi olan şeyin her şekilde bize aksedeceği fikrini reddetmek olabilir. Ama bu da tevazuya pek uymuyor. Eğer gerçekten kendimize çıkaracağımız bir pay yoksa, bunu ifade ederek tevazu göstermiş olmayız, sadece dürüst davranmış oluruz.

Bunun için hakiki tevazu nadir, gereksiz kalır, bazen yersiz bir redde ya da gizli bir gurura döner, bazen de buhar olup uçar.

Fakat tevazuyu anlamlı kılmanın bir yolu vardır. Onu gururun zıddı olarak değil, en gerçek şekliyle ele almak. Bu yazıda tevazu aslında, yerinde gururdur. Tevazuya bir örnek olarak, 1994'de, ülkesinde soykırım tehlikesine maruz kalan 1.268 insanı otele alarak hayatlarını kurtaran Ruandalı otel müdürü Paul Rusesabagina'yı verebilirim. Onun otobiyografisine *Sıradan Bir Adam* adını vermesi sıra dışıdır. Bu tevazu değil de nedir?

Fakat bu tevazu belli oranda gururla bağdaşmıyor da değildir. Rusesabagina elbette zor koşullarda iyi bir eylemde bulunmuş olmanın mutluluğunu yaşamaktadır. Bununla beraber, tevazusu, kendine dürüstçe baktığında, bu yardımdan

kendine çok bir pay çıkarmaması gerektiğini anlamasından ileri gelmektedir. Neden kendine çok bir pay çıkaramaz? Esas olarak, durumla başa çıkabilmesinde "belirleyici şans"ın rol oynadığını gördüğü için. Başarılarımızı genellikle en azından kısmen karakterimiz ve doğal kabiliyetlerimiz belirler, bunların hiçbiri çoğunlukla hatta hiçbir zaman seçilmiş değildir. Rusesabagina cazibesiyle o milis önderleri uzak tutabildi. Kendi anlatımıyla: "Ben otele gelen iyi dostlarla da iğrenç fitnecilerle de iyi geçinirdim. Benim yapım buydu. ...Kötü adamlar gelince, onlarla da hoşbeş etmesini bildim."[18]

Bir başka deyişle Rusesabagina başka koşullarda ayıplanabilecek özellikler sayesinde o saatin kahramanı oldu. Oskar Schindler gibi o da açgözlü ve güçlü adamlarla ahbaplık etme isteği duydu. Bu istek normalde kötü bir his uyandırırdı ama bu özel durumda tam da ihtiyaç duyulan şeydi.

O halde tevazu, insanın hak ettiği gerçek övgünün doğru takdirini içerdiği için öne çıkan bir gururdur. Başarılarımızı önemsiz göstermemize gerek yoktur, onlardaki rolümüzü abartmamamız kâfidir.

Hayran olunacak derecede mütevazı kişiye atfedilecek iki özellik daha olabilir. Birincisi, kişinin övgüyü ne kadar hak ettiğini gerçekten bilmek zor olduğu için, mütevazı insan elbette kendine çok fazla değil, çok az pay çıkarma hatasına düşecektir. İkincisi, kişinin duyduğu gurura bakmadan, bazen konuşurken bunu önemsiz göstermemiz, kendimizi ilginin odağı olarak sunmaktan kaçınmamız tamamıyla doğrudur. Bu anlamda tevazu her zaman içinizde ne duyduğunuz değil, davranışınızdır.

Churchill'in, kendisi kabul etmese de, muhalifi Clement Attlee için, "tevazu göstermek için çok sebebi olan mütevazı bir adam," olduğunu söylediği anlatılır. Gururlu bir kişi böyle bir yorumu alay olarak yorumlayabilir, ama gerçekten mütevazı olan bir insan bunu olayların dosdoğru bir ifadesi olarak görür.

Psikolog



Hayatta ilerlemek istiyorsanız ne kadar harika olduğunuzu ilan etmeniz gerek. Eski erdem tevazudan çok uzak olan kendini pazarlama bekleniyor hatta gerekli görülüyor. Özgeçmiş yazmaktan tutun da çöpçatan sitelerindeki biyografilerimize kadar hayatın her alanında sürekli olarak nitelik ve başarılarımızı övmeye teşvik ediliyoruz. Tevazu artık geçer akçe değil. Kendinizi satmakta çekingen davranıyorsanız, nasıl müşteri / alıcı / sevgili bulacaksınız? Biraz daha canlı olabilir misiniz?

Bu bazı açılardan iyidir. Çoğumuz nitelik ve başarılarımızı itiraf etmekte zorlanırız ve aksi halde göz ardı edeceğimiz şeylerin farkına varmaya zorlanmakta bir kötülük yoktur. Hepimiz iftihar edecek bir şeyimiz olsun isteriz. Hayatta gururlanacak bir şeyimiz olmadığı hissi mutsuzluk ve tatminsizliğe sebep olabilir.

Fakat dikkatli olmalıyız, zira her zaman aşikâr olmayan bu kültürün sorunlu bir yanı da vardır. İnsanlar kendileriyle ilgili iyi şeyleri tanımakla keyiflenmekle beraber, kendimizle gereğinden fazla, gerçeği çarpıtan ve gelişmeye katkıda bulunmayan bir tarzda gurur duymamız tehlikesi de vardır.

Bu sadece ahlaki bir kaygı da değildir. Aşırı gurur rahatlıkla kibre de yol açabilir ve kibir bir kere pençelerini bize geçirdi mi bizi kendimizi dev aynasında görmeye ve kendimizle ilgili, zayıflıklarımızı, bağımlılığımızı ve kusurlarımızı göremeyecek kadar gerçekçi olmayan bir fikre kapılmaya sevk edebilir. Hatalarını göremeyen yahut yardım istemeyen biri için, "kibirli bir insan," deriz. Bu düşünce ve davranış örnekleri esenliğimize kesinlikle zarar verir. En ziyade bu türlü gururdan kaçınmalıyız.

Mesela kişisel gelişim sahasının en sevilen araçlarından biri olan olumlu bir cümleyi tekrarlama işi, kendini beğenmişliği teşvik edebilir. Kendi kendimize güzel, başarılı, karizmatik olduğumuzu, her şeyin en güzelini hak ettiğimizi söylediğimizde istediğimiz sonucu alabiliriz de almayabiliriz de, bu pratiğin işe yararlığı konusunda ciddi şüpheler bulunuyor. Ama işe yaramamasından daha kötü bir şey varsa o da anlamlı ilişkilere mani olabilmesidir. Kendi dairemizde bir olumluluk zırhı yaratarak öz imajımızı güçlendirirsek, başkalarına karşı kapalı, beraber olması zor bir insan haline gelebiliriz. Mesela "olumsuz insanlardan uzak durmaya" gereğinden fazla özen gösterdiğimizde arkadaşlarımızı daha az önemser ya da dinler hale gelebiliriz.

Aşırı gurur ve kibre düşmekten kaçınmak için bakış açımızı değiştirebilmemizin birkaç yolu vardır. Bunlardan bir tanesi şansın hayatımızda oynadığı rolü kabul etmektir. Kendimizi kaderimizin belirleyicisi olarak görürken, sahip olduğumuz iyi şeylerde ve başarılarımızda şansın payını genellikle görmezden geliriz. Talihli koşullarımızın sebeplerinin farkında olmak iyi bir dengedir.

Her şeyin birbirine bağlı olduğuna dair bilincimizi arttırmaya çalışmak için Vietnamlı Zen öğretmeni Tiş Nat Han hayatımızın hem en önemli başarılarını hem de en kötü başarısızlıklarını yazıp incelemeyi öneriyor. Başarılarla başlayın. Kabiliyet ve kapasiteleriniz üzerine düşünün, başarınızın esas sebebinin siz olmanız ve bunun meydana getirdiği kendini beğenme ve kibir üzerine düşünün, bu başarıya yol açan müsait koşullar üzerine düşünün. Keza başarısızlıklar için, yetenekleriniz ve kapasiteleriniz üzerine, başarıya kabiliyetsiz olmanız ve bunun yol açtığı zorluklar üzerine; başarısızlıklara yol açan elverişsiz koşullar üzerine kafa yorun.

Tiş Nat Han, başarının yalnız size bağlı olmadığını, sizi aşan çeşitli şartların çakışmasıyla meydana geldiğini ve başarısızlıkların sizin beceriksizliklerinizden ziyade uygun koşulların olmamasından kaynaklandığını görmek için bütün meseleye bağımlaşma ışığı saçmayı öneriyor.[49] Burada başarı ve başarısızlığın bizde başlayıp bittiği egosantrik inançtan vazgeçmeye teşvik ediliyoruz, tembelce sorumluluktan kaçmak ve dış koşulları suçlamak haklı gösterilmiyor elbette.

Nelerle gururlanabileceğimizi düşünmek de faydalıdır. Elbette biz hiç çaba harcamadan kucağımıza düşen şeyler buna dâhil değil. Bir at güzel yelesiyle gururlanabilir mi? Ama gururun tek haklı kaynağının takdir gören, bir yüksek lisans derecesi veya çok iyi bir iş sahibi olmak veya bir dağa tırmanmak gibi büyük işler başarmak olduğuna inanmak da aynı ölçüde yanlış olabilir. Normal ve sıradan şeylerden de gururlanılabilir.

Sonuç ister büyük ister küçük olsun, bir şekilde bizi aşan bir şeyi meydana getirmek için gösterdiğimiz çabayla büyük

gurur duymalıyız. Tam zamanlı bir işte çalışır ve çocuklarını yetiştirirken üniversite diploması almayı başaran birinin de mesela büyük bir iş kuran biri kadar gururlanmaya hakkı vardır.

Bir görevi elimizden gelen en fazla dikkat ve itinayla yerine getirmekle gururlanabiliriz. Görevin zorluğu ve alacağımız takdiri hesaba katmadan. İster saray olsun, ister baraka, yaşadığımız yere iyi bakabiliriz. Bu durumda gururumuz harikuladeliğimizin bir değerlendirmesi değildir, yapılacak işe yaklaşımımızla ilgilidir. Yaklaşım, gayret yahut tavrımızla duyduğumuz gurur olumludur ve muazzam, küstahça bir öz değer taşımasına gerek yoktur.

İÇTEN GELEN DUYGU VE SEZGİLER

Psikolog



Bir karar vermeniz gerektiğinde ne yaparsınız? Özenle bir artı-eksi listesi hazırlar, bir uzun vadeli, bir kısa vadeli, ikisini de eleştirel bir şekilde inceler misiniz? Yoksa kalbinizin / sezgilerinizin sesini mi dinlersiniz? Yüzeysel olarak, bilgiyi işlemek için kullandığımız bu iki ana yöntem birbirinden çok farklı görünmektedir. Biri bilinçli, analitik ve mantıklı, diğeri ise çabuk, otomatik ve sezgiseldir.

İkisinin de destekçileri bulunuyor fakat akılcı yöntem son yıllarda pek çok destek kaybederken, her türlü sezgi, anlayış birçok destekçi buldu. Bu heyecan dalgasının baş destekçilerinden nörolog Antonio Damasio yaptığı çalışmalarda beynin duyguyu işlemeye yarayan bölümü hasar görmüşse karar vermenin zorlaştığı sonucuna vardı.[50] Duyguların mantıklı düşünceyi engellediği geleneksel anlayışının yanlış olduğu ortaya çıktı: Aslında duygular mantıklı düşüncenin esasıydı.

Artık biliyoruz ki ne zaman bir şey bizi çekse veya ondan kaçınsak, beynimiz, daha biz durumu bilinçli bir şekilde düşünmeye başlamadan, o şey üzerinde harıl harıl çalışmaya başlamış demektir. Bütün içgüdü ve yaşantılarımız kim bilir nereden çıkıveren bir sezgi, bir yargı meydana getirmede

kullanılırlar. Bu bilinç dışı işleyiş bize insanların niyetlerini okuma ve basit bilgi parçalarına dayanan tahminler yapma imkânı tanır.

İlk defa bir insanla karşılaştığımızda ya da almayı düşündüğümüz bir evi görmeye gittiğimizde kararımızı iki saniyede verdiğimiz yaygın bir bilgi haline gelmiştir. Malcolm Gladwell *Blink* adlı kitabında ani yargıların ve ilk izlenimlerin genellikle uzun analizlerden daha faydalı olduğu fikrini kuvvetle destekliyor (ama "sezgi" kelimesini kullanmayarak, "hızlı biliş"i tercih ediyor).

Fakat sezgi bazen tanımlandığı gibi cömert bir tanrıça mıdır? Birçok çalışma anlık yargıların her zaman çok güvenilir olmadıklarını göstermiştir. Gladwell şunu teyit ediyor: İnternet sitesinde açıkladığı gibi, yüzlerce Amerikan şirketinde yaptığı araştırma, çoğu CEO'nun uzun boylu olduğunu ortaya çıkardı. Bu da uzun boyluluğu mantıksız bir şekilde, liderlik nitelikleriyle bağdaştırdığımızı akla getiriyor.

Beyin birçok önyargı ve yanlış düşünceye maruz kalmaktadır ve her an gerçek algılardan ziyade incelenmemiş güdüler ve peşin fikirlere cevap veriyor olabiliriz. Mesela örtük tavırlar üzerine sosyal psikoloji araştırmaları gösteriyor ki cinsiyet ve ırk kalıplaşmış yargıları bilinç seviyesinin altında kalabilirler. Sezgiler önemli bir şeyi de fark edebilir, bilinçaltının önyargılarını açığa vuruyor da olabilir.

Dolayısıyla, süratli bilinçaltı bilgi işleyişimizi kullanmak önemli olsa da sezginin hikmetini sorgusuzca benimsememeliyiz. Karar vermede hem akılcı hem de duygusal sistemler esastır. Mesele, ne zaman hangisine güveneceğini bilmektir.

Ama yanıltıcı sezgilerden nasıl korunacağız? Bu zordur. "Uzman sezgisi" ders alabileceğimiz bir olgudur; uzman sezgisiyle bir satranç ustası sadece tahtaya bakarak bir oyuncunun hangi pozisyonda olduğunu görebilir. Bu otomatik bir yargı olsa ve bilinçli bir sürecin bir neticesi olmasa da, yılların düşünce ve tecrübesine dayanır. Keza, kendi ani yargılarımız da belli bir ustalık kazandığımız alanlarda güvenilir olabilirler. Uzmanların bile zaman zaman yanılabileceklerini unutmadan, bu alanlara biraz kafa yorabiliriz.

Bu durum deneyimlerimizle de ilgilidir. At yarışında daima kaybediyorsanız bu sefer tutturacağınıza dair "sezgi"nize muhtemelen güvenmemelisiniz. Fakat öte yandan diyelim ki iş fırsatları hakkında isabetli sezgileriniz olabiliyorsa, belki bunlara güvenmekte o kadar ihtiyata gerek yoktur. Elbette sezgiler kesin değildir.

Sezgilerinize dikkat etmeniz iyi bir şey fakat ani yargıların birçok kaynağı olabileceğini de unutmamak gerekir—doğal içgüdüler, edindiğimiz alışkanlıklar ve varsayımlar, kültürün belirlediği önyargılar, tecrübeyle edinilen ustalıklar. Hepsinin de aklın merceğiyle incelenmesi gerekir.

Aklın bazı genel alışkanlıkları yardımcı olabilir. Elimizdeki gerçek ve seçeneklerimizi tekrar gözden geçirerek, tahmin ve çıkarımlarımızı sorgulayarak, inanmak istediklerimizin çok etkisinde kalıp kalmadığımızı ve durumun başka yorumları olup olamayacağını kendimize sorarak, tepkilerimizi düzenli olarak takip etmeye alışmak iyi bir fikirdir.

Bazı daha "istatistiksel" karar yöntemleri de yardımcı olabilir. Sadece belli bir hareket tarzının artılarını ve eksilerini yazmaktansa bunları sorgulayabilir, gerçek değerleri

ifade edenleri koruyup sahtelerini eleyebiliriz. Ayrıca sebepleri tartarak önem sırasına koymayı deneyebiliriz. Bu kesin bir bilim olmasa da değerlerimizin göreceli önemlerine dair bir fikir edinmiş oluruz.

Önemli bir şeyi keşfedebilecekleri için sezgilere ve anlık yargılara hayatımızda yer vermeliyiz elbette. Ama bu sezgi eleştirel akıl yürütmenin yerini alacak demek değildir zira bir bilişsel dengesizliğe kapılma tehlikesi her zaman vardır. Sezgiler en çok akılcı düşünme ile diyalogda işe yarar. Bu beyne karşı kalp meselesi değil, daha ziyade bir beyin-kalp diyaloğudur.

Filozof



Batan bir gemiyi bir filikayla terk ettiğinizi düşünün. Birkaç metre ötede birinin boğulduğunu görüyorsunuz. Filikada, acil durum malzemesi de var. Ne yaparsınız?

Bu soruya titiz bir akılcı düşünme süreci sonunda cevap vermeniz garip olur. Hemen herkesin çok açık bir ahlaki sezgisi vardır: Gidip boğulan yolcuyu kurtar. Fakat filozof Onora O'Neill'in işaret ettiği gibi, bu sezgiden daha genel bir ahlak prensibi çıkarabiliriz. İmkânları olanlar olmayanları kurtarmak için nispeten küçük gayretler göstermeliler ve bu batan bir gemiden kaçan insanlar için olduğu kadar, az gelişmiş dünyadaki insanlara kıyasla daha varlıklı olan Batılılar için de geçerlidir.[51]

Bu mantık yürütme hattında garip görünen şey, sezginin bütün ağır felsefi yükseltmeyi yapıyor görünmesidir. Bütün yaptığımız içgüdüsel bir tepkiye neden olmak ve bundan genel bir ilke çıkarmaktır. Fakat bu ahlak felsefesi bu şekilde işler. Bazı durumlarda elde ettikleri düşünce deneyi ve sezgi dizilerinin dairesinde bütün bir edebiyat gelişebilir. Meşhur bir "vagon problemi" vardır. Kontrolden çıkmış bir tren bir tünele doğru yol alıyor, oradaki raylarda çalışan çok sayıda insanı öldürecek. Toplam ölü sayısını azaltabilirsiniz ama ancak başkalarını kurban ederek: Treni daha az sayıda işçinin çalıştığı bir hatta yönlendirerek; şişman bir adamı köprüden itip trenin önüne atarak treni durdurmak suretiyle; bu şişman adamı ayağının altındaki gizli kapıyı açıp rayların üstüne bırakarak; vesaire. Esprili ismiyle "Vagonoloji" senaryo üzerine çeşitlemeler vasıtasıyla elde edilen farklı sezgileri karşılaştırarak bunların ahlaki açıdan önemli farklara ya da değerlerimizdeki basit tutarsızlıklara işaret edip etmediklerini araştırır.

Daniel Dennett bu düşünce deneylerine "sezgi tulumbaları" diyerek, bunların iddia değil, içgüdüsel hislerimizi açık ve saydam kılacak tarzda ortaya çıkarmanın aracı olduklarını belirtiyor.[52] Bununla beraber, sezgilerin ahlaki akıl yürütmemizde nasıl bir rol oynadığını izahta önemli bir sorun vardır. Ahlaki sezgiler ahlak ilkeleriyle çatışınca mesela sezgiyi bırakmak yerine, ilkeyi sorgulama yoluna gidiliyor.

Sezgileri uygun bir yere yerleştirmemiz gerekirse sezgi nedir, önce bunu açıklığa kavuşturmalıyız. Bazen sezgilerin doğuştan geldiği varsayılır ama aslında sezgilerle doğduğumuzu farz etmek için hiçbir sebep yoktur. Bazıları doğal içgüdü olabilir, bazıları hayat tecrübesiyle edinilmiş olabilir. Nasıl edinilmiş

olurlarsa olsunlar bilinçli, mantıklı düşünmenin yokluğunda sezgiler bizi otomatik, çoğunlukla güçlü, hatta bazen böyle düşünüp taşınmaların tam tersi yönünde yargılara varmaya sevk eder. Bir sezgiyi akla uygun bir şekilde savunmamız istense yapamayabiliriz, yapabilsek bile, dürüst davranırsak, yaptığımızın *post facto* (sonradan), bahane bulmak olduğunu fark ederiz. Mantıklı iddia sezgiyi gerçekten haklı çıkarabilir ama biz bu sezgiye o iddia sayesinde sahip olmayız ya da sezgimizin doğru olduğunu o iddia sayesinde düşünmeyiz.

Bu türden sezgiler sadece etikte önem arz etmezler. Hemen bütün rasyonel soru formlarının tamamlayıcısıdırlar. Mesela felsefedeki en eski sorulardan birisi: Bilgi nedir? En eski cevaplardan birisi: Gerekçeli gerçek inançtır. Fakat buna sezgi pompalayan bir düşünce deneyi sunularak karşı çıkılabilir. Komşunuzun beyaz bir Mini Cooper'ı var. Pencerenizden baktığınızda arabanın komşunuzun evinin önünde durduğunu, evin ışıklarının açık olduğunu ve perdelerin ardında da insan silüetlerinin dolaştığını görüyorsunuz. Dolayısıyla komşularınızın evde olduklarına inanmak için gerekçeniz var ve hakikaten evdeler. Şimdi bu bilgi değil de nedir? Fakat tesadüfe bakın ki komşularınız sadece beş dakikadır evdedirler. Bundan önceki dört saat zarfında diğer aile üyeleri evdeydi ve bunlardan biri, komşunuzunkine benzeyen beyaz Mini Cooper'ını evin önüne park etmişti. Bu yüzden o zaman pencerenizi açsaydınız tamamen aynı sebeplerden ötürü komşularınızın evde oldukları sonucuna varırdınız ama yanılırdınız. Yani gerekçeli inancınızın doğru çıkması sadece bir şans meselesi gibi görünüyor. Böyle durumlarda kesinlikle bilgi sahibi olduğunuz söylenemez mi?

Böyle bir soruyu düşünürken de sezgi önemli bir rol oynar. Çoğu insanda düşünce deneyinin bilgiye sahip olmadığınızı gösterdiğine dair güçlü bir his uyanır. Ama sebebini açıklamaları istense, sebepler *post facto* bulunacak ve o yargıya gerçekten dayanak oluşturmayacaktır. Mantık doğrular ama sezgi onaylar.

Bu, etik ve diğer akıl yürütme formlarının her çeşidinin, aslında ilkel duygular için saygıdeğer mantık maskeleri sağlama sürecinden başka bir şey olmadığı anlamına mı gelir? Ümit ederim ki öyle değildir. Sezgilerimize güvenmek tamamen içgüdüsel olarak hissettiğimiz şeye güvenmekle aynı şey değildir. Mesela, akıl bazı sezgileri gerekçesiz önyargılar veya mantık dışı çarpıtmalar olarak gösterebilir. Böyle otomatik tepkilere sahip olmaktan kendimizi alamasak da, bunlara göre davranmayı bırakabiliriz.

Bununla beraber aklın hiç sezgisel yargı olmadan yapamayacağını kabul etmek önemlidir. Daha akılcı olma projesi sezgiyi tamamen saf dışı bırakamayacağımızı kabul ederken, özellikle sezgiye dayanma ölçümüzü en aza indirmektir. Durumu abarttığımı düşünseniz de faydacı düşünce alanında sezgisel yargıların teoride olmasa da pratikte daima bir görevi olmalıdır. En temel seviyede, her zaman her şeyi saf mantığın gerektirdiği ölçüde düşünecek zamanımız yoktur. Sezgi bu sebeple aklın alternatifi değil, olmazsa olmaz bir ortağıdır.

GÖRÜNÜŞÜN AKSİNE?

Psikolog



Yumurta-tavuk bilmecesi gibi görünüyor. Vücudumuza bakarsak kendimize değer veririz, kendimize değer verirsek vücudumuza bakarız. İnsanın vücuduna bakması sadece kendine olumlu bakışın bir ifadesi olarak değil, aynı zamanda bunu arttırmanın bir yolu olarak da görülmektedir. Bunda mantık bulunabilir. Bizler birer zihin-beden bütünlüğüyüz, o yüzden, vücudun durumuyla zihnin hali arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaması şaşırtıcı olurdu. Bir şeyi derecesi önemli olmaksızın büktüğünüzde sistemin başka yerinde de değişiklikler meydana gelebilir.

Fakat ikisi arasındaki ilişki düşünmeye meyilli olduğumuzdan daha karmaşık olabilir mi? Yunan Kiniklerin, asıl önemli olanın akıl olduğu, bu yüzden de bedenimiz veya görünüşümüz için tasalanmamamız gerektiği görüşü pek tutulmamaktadır. Ama bunun, vücut ruhumuzun kabuğudur ve gereksiz ilgi gösterilmemelidir anlamında daha ılımlı versiyonları kesinlikle hâlâ geçerlidir.

Elbette, kimse sağlık ve temizliği ihmal edelim demiyor. Fakat bedene özen gösterilmemesini savunan görüşler belki daha ziyade görünüşle ilgilidir. Saçımız iyi mi yoksa kötü

mü görünüyor, cildimiz kırışık mı, giysi ve aksesuarlarımız bizi yansıtıyor mu, niye endişe edelim? Elbette önemli olan kişiliğimiz, değerlerimiz ve ilgilendiklerimiz, başkalarına davranışımızdır, değil mi?

İnsanlar hayattan zevk aldıklarında ve kendileriyle barışık olduklarında, geleneksel güzellik anlayışlarına bakmaksızın onları daha çekici bulduğumuz doğrudur. Görünüşe aşırı önem vermenin yüzeysel ve yanıltıcı olduğu ve asıl güzelliğin içten geldiği şüphesini susturmak zordur.

Fakat hem zihin hem de bedenden meydana gelen varlıklar olduğumuzu inkâr edemeyiz. Öyleyse güzelleşme çabalarını savunmak için söylenecek bir şey var mıdır? Kendimizi güzelleştirmekten zevk alma eğiliminin insan kültürlerinde doğal ve yaygın olduğunu söylemekle başlayabiliriz. Ama bu bizi fazla ileri götürmez. Yalan ve hile de yaygındır. Doğal olanı mutlaka onaylamaya ya da desteklemeye mecbur değiliz.

Süslenmenin faydacı sebepleri vardır. Kendimizi sunma biçimimiz vasıtasıyla dünyayla iletişime geçmekten kendimizi alamayız, dolayısıyla bunu da düşünelim. Resmî bir iş görüşmesine sandalet, şort ve yazlık gömlek giyerek giderseniz, işe alınmanız mucize olur.

Ayrıca, özel bir durum için uygun giyinmek gibi, gelenek ve medeniyet konuları da unutulmamalıdır. Tabii bu, özel geleneği kabul etmek isteyip istemediğimize göre değişir. Smokinin fazla elitist olduğunu düşündüğünüz için, sizin zararınıza olsa bile bundan kaçınabilir ama cenazelerde toplum geleneklerine uymaktan mutluluk duyabilirsiniz.

Hatırlanması gereken bir başka şey de görünüşümüze bir miktar özen gösterdiğimizde buna bağlı olarak ruh halimizin

de değişebileceğidir, bunun için bu kendine müdahalenin doğru bir şekli olabilir. Mesela siyah giymekten canlı renkler giymeye geçmek ruh halimizi iyi yönde değiştirebilir. Görünüşümüzden duyduğumuz kaybedilmiş gururu yeniden kazanmamızın, diğer hayat değiştiren gelişmeler üzerinde çalışmak için ihtiyaç duyduğumuz desteği sağladığı zamanlar olabilir.

Bu yüzden belli bir ilginin hayatımızda olumlu bir rol oynamasına izin verebiliriz ve bu bizim özenle yapılmış makyajın arkasına saklanan bir Prada delisi olmamız anlamına gelmek zorunda değildir. Fakat uygun olan nedir, aşırı olan nedir, nasıl bileceğiz?

Aranması gereken işaretler vardır. Mesela zaman ve kaynaklarımızın çoğunu bizi faydalı uğraşlardan alıkoyacak kadar vücut bakımımıza ayırıyorsak veya kim olduğumuz, sürekli maskeyle dolaşmamıza sebep olacak kadar başkalarına nasıl göründüğümüze bağlıysa, görünüşümüze aşırı önem veriyoruzdur. Amerikan Psikoloji Derneği'nin bir raporunda yer verilen bir araştırma gösteriyor ki kızların özgüvenleri ve vücutlarıyla barışıklıkları, başkalarının arzularının nesnesi olarak görülerek yavaş yavaş yok ediliyor.[53]

Keza ağır ve gerçek dışı güzellik ideallerinin kölesi de olabiliriz. Etrafımızda bunun örnekleri var. Birkaç sene önce *Küçük Göğüslerim ve Ben* adlı bir BBC belgesel programı üzüntü ve fonksiyon bozukluğundan muzdarip üç genç kadını takip ediyordu. Sorunlarını çözme girişimi olarak denedikleri farklı yollar arasında vantuz ve ışın tedavisi gibi sıra dışı olanlar vardı. O kadar zaman ve duygusal enerji bir işe yaradı mı?

Bir diğer yaygın ideal de sonsuza dek genç görünme mecburiyeti. Mesela estetik cerrahisi hem destekçilerinde hem de

muhaliflerinde güçlü duygular uyandırıyor. "Neden olmasın?" diyor destekçiler. Ne de olsa bu bizim normal kişisel bakımımızın bir uzantısıdır ve günlük yaşantımızı kolaylaştırabilir, özellikle de genç görünmenin talep edildiği bir çevrede çalışıyorsak.

Fakat muhalif sebepler daha ağır basıyor gibi görünüyor. Sadece ameliyatın maliyeti ve beklenmedik riskleri bile yeterince iticidir. Gençliği temel alan kültürü desteklemememizi söyleyen itiraz önemsiz değildir. Ama belki en önemli itiraz sebebi çok fazla uğraşmanın sonunda ters etki yaratmasıdır. Ne kadar kestirip biçtirsek de son gülen yaş olacaktır. O yüzden bunu sürdürmek için ümitsizce çırpınacağımıza, başka tatmin kaynaklarına yatırım yaparak hazırlansak iyi ederiz.

Kendimize bakmanın uygun bir şekli olsa da bunu aşırı ilgiden ayıran belirgin bir hat yoktur. Hayat genel olarak böyledir. Aşırılığa ancak belli bir insan ve duruma göre hükmedilebilir. Bizler bu şeylerin hayatımızdaki, kendi zihinsel idaremizdeki ve günlük ilişkilerimizdeki işlevlerine göre kendi hatlarımızı çizmeyi öğrenmeliyiz.

Dağınık görüntüsü dağınık zihnini yansıtan her insana karşılık sıkıntısı, özenle düzenlenmiş, renk uyumu içindeki görüntüsünün ardında gizlenmiş bir insan vardır. Bir insan için saçlarını kestirmek, temizliğini daha iyi yapmak, giyimine daha çok özen göstermek kendine gelmenin ilk adımı olabilir. Başkası için gelişme makyajsız çarşıya çıkmak olabilir.

Yani mesele ne yapmamız yahut yapmamamız gerektiği, yani ruj sürmeli miyiz, şık ayakkabılar giymeli miyiz değildir. Mesele, bu öz bakımın bizim için taşıdığı anlam ve hayatımızda oynadığı rol üzerine düşünmektir.

Filozof



Görüntü hepimizi ikiyüzlü yapar. Hemen herkes insanları dış görünüşlerine bakarak yargılamamamız gerektiği düşüncesine katılsa da, kabul edelim ya da etmeyelim, hepimiz bunu yaparız. Psikologlar hayatlarını önyargıyla savaşarak geçiren insanların dahi toplumsal mevkiinin gizli göstergeleri olan cinsiyet, ırk ve isim gibi basmakalıplardan etkilendiklerini göstermişlerdir.

Siz bu önyargılara karşı bağışık olduğunuzu düşünüyorsanız internete girip Harvard Örtülü İlişki Testi'ni doldurun.[54] Hakikaten çok sıra dışı değilseniz, bilinçli olarak reddedeceğiniz kalıplara göre bazı nitelik ve özelliklerle içgüdüsel olarak bağdaştığınızı göreceksiniz. Mesela kadınların erkekler gibi bilim insanı olabileceklerine cidden inanıyor olabilirsiniz hatta bunu düşünen bir kadın olabilirsiniz ancak "bilim insanı" kelimeleriyle karşılaştığınızda muhtemelen aklınıza bir kadından çok bir erkek gelecektir. Yine muhtemelen zekâ ve nezaket gibi olumlu özellikleri, çirkin birinden çok güzel yüzlü birine yakıştıracaksınız.

Yüzeysel yargıların ne kadar sabit oldukları göz önüne alınırsa kendimizi sunma biçimimiz, özellikle kadınlar için hem kişisel hem de politik ikilemler yaratır. Beklentiye uyum bizi zararlı stereotipleri devam ettirmede suç ortağı yapabilir. Beklentiye karşı gelmek de büyük ihtimalle insana bir bedel ödetir, çünkü insanların hepsi olmasa da çoğu, ne söylerlerse söylesinler size farklı muamele edecektir. Bunun için, kendinizi önyargıyı güçlendiren şekillerde sunma baskısına direnmek

hayranlık verici olsa da insanların, çoğu meydan okumanın yerinden bile kımıldatamayacağı bir sisteme karşı koyma girişiminde, kendi çıkarlarını tehlikeye atmalarında ısrar etmek aşırıya kaçmak olur.

Fakat dünyaya meydan okumak yerine onu olduğu gibi kabul etme ihtiyacı konusunda fazla iyimser hale gelebiliriz. Mesela, çoğu insan görüntüsüne dikkat etmenin öz güvenlerini arttırdığını düşünür. Bu doğru olabilir ama egoyu destekleyen başka birçok şey olabilir, mesela başkalarının üzerinde aşırı güç kullanmak veya dalkavukların övgülerine kapılmak. İyi görünmenin değeri diğer her şey gibi sadece bize kendimizi nasıl hissettirdiğiyle ölçülmez.

Diğer yandan, eğitimli kişilerde görünüşün önemsizliğini abartma eğilimi de vardır. Görünüşe önem vermemek genellikle entelektüel üstünlüğün bir işareti, sığ kitlelerden daha ileriyi ve daha derini görme kabiliyeti olarak düşünülür. Fakat çoğu şeyde gerçekten de gözle görünenden fazlası olsa da bu bütün gerçek ve önemli şeylerin gözün göremeyeceği kadar derinde olduğu anlamına gelmez. Fakat düşünce tarihindeki tekrarlayan görünüşler ve gerçeklik ayrımına dayanılarak çoğu durumda bu, sorgulanmadan kabul edilir.

Bu karşıtlık en uç formda Platon ile Kant'ın eserlerinde görülmektedir. Platon'un düşüncesine göre maddi dünyadaki her şey, sadece formların algılanamaz dünyasında bulunan bir ideanın kusurlu bir kopyasıdır.[56] Kant'ın düşüncesinde ise biz sadece şeylerin görünüş olarak bulundukları "görüngüler dünyası"na erişebiliriz, şeylerin oldukları gibi bulundukları "hissedilmeyen / numenal" dünyası ise insan tecrübesini aşmaktadır. Fakat Platon ile Kant haklı olsalar bile görünüş

ile gerçeklik arasındaki basit ayrım tamamıyla maddi ya da görünen dünyaya uygun olan bir ayrımdır. Yani biz bir insanın kendini nasıl sunduğundan ve "gerçekten nasıl olduğundan" bahsediyoruz, ama bu ikinci gerçekliğin formlar ve numenlerin bilinmeyen dünyasıyla ilgisi yoktur. Bu yüzden Platoncu ve Kantçı metafizik, gerçek hayata uygulandığı haliyle görünüş / gerçeklik ayrımını yüceltecek hiçbir şey yapmamaktadır.

Görünüş ve gerçeklik açısından düşünmek yerine içinde bulunduğumuz gerçekliğin seviyelerini düşünürsek daha iyi ederiz. Farklı seviyeler algı veya tanım araçlarına bağlı olarak öne geçmektedir. Halka şeklindeki bir çöreği düşünün. İnsan algısı ve basit tanım seviyesinde bu ortası delik, yumuşak, hafif, bitişik bir yapıdır. Bir elektron mikroskobuyla bakılıp fizikçilerce tanımlanacak olursa, bütün bizzat bir çeşit delik halini almaktadır: Çevresinde atomların vızıldadığı geniş bir boşluk. Fakat bu insani seviyedeki tanımın "sadece görünüş" olduğu anlamına gelmez. Her iki seviye de gerçektir ve hangisinin bir fizikçinin bile bahsedebileceği seviye olduğu ise çöreğin bir araştırmanın nesnesi mi yoksa araştırmacının yakıtı mı olduğuna göre değişir.

Bununla beraber insanlar genellikle bilimin, nesnelerin bize oldukları gibi görünmediklerini gösterdiğini söylerler. Bununla, genellikle Platon ile Kant'ın dersi olarak bilinen genel bir ilkeyi destekliyorlar. Çoğunlukla saklı olan, çoğunlukla görünenden daha gerçektir. Fakat bunu şöyle bir düşündüğünüzde anlamsız gelecektir. Mesela bir Matruşka'yı açarken ortaya çıkanın içerdekinden daha gerçek olduğunu söylemezsiniz. Hepsi eşit derecede gerçektir. Keza nesnelerin ve insanların bir şekilde

"iç içe olmaları", mikrodan makroya, hangi katın en büyük gerçekliğe sahip olduğuna dair size hiçbir şey söylemez.

Bu hem fiziksel hem kişilik olarak görünüşümüz için önemlidir. Bir insanın görünüşünün gerçekten nasıl biri olduğu düşüncesinden daha az yansıttığını farz edemezsiniz, çünkü görüntüsü düşüncesinin dosdoğru bir yansıması olabilir. Açıktır ki insanların kendilerini sunma biçimleri ve değerleri, kendilerinin farkında bile olmadıkları şeyler hakkında pek çok ipucu verebilir.

Fakat gerçekliğin seviyeleri konusu belki en çok, bilinçte bulunmayanın kim olduğumuza şu veya bu sebepten ötürü genellikle mevcut olandan daha çok işaret ettiğini daima varsayan ucuz Freudçuluğa karşı koymak gerektiğinde önem kazanmaktadır. Yani normalde sakin olan bir insan aşırı öfke gösterdiğinde insanlar onun şimdi gerçek yüzünü gösterdiğini mırıldanırlar. Fakat böyle düşünmek için hiçbir sebep yoktur. Neden en sakin insanın bile öfkelenebileceği söylenip geçilmez? Uysal bir Matruşka'yı açtığımızda içinden kızgın bir Matruşka çıkarsa gerçek kişiliği değil, sadece onun hem daha küçük hem de genellikle zapt edilen bir yanını çıkarmış oluruz.

O zaman görünüş, görünüşe aykırı olarak, herhangi bir şey kadar gerçek olabilir. Gerçekliğin katmanları vardır, görünen görünmeyenden az ya da çok gerçek değildir. O yüzden akıllı insanlar sadece görünüşün altındaki gerçekleri değil, görünüşteki gerçekleri de takdir ederler.

İRADE VE NİYET

Filozof



Çaydanlıkta ekmek kızartılmayacağı evrenin en büyük bilmecelerinden biri değildir. Çaydanlıkla ekmek kızartmaya çalışan birinin elbette aklından noksan olduğu düşünülür. Ben irade zayıflığında derin bir sorun olduğunu düşünen filozoflar için de aynı şeyi düşünüyorum. Onlar oturup başlarını kaşıyarak, "Nasıl oluyor da yapmamız gerektiğini düşündüğümüz şeyi yapamıyoruz?" diye sorarken, ben de onlara bakıp şöyle düşünüyorum, "Biraz dışarı çıkın." Şayet saf mantıkla ve kurallarla işleyen makineler ikide bir sebepsiz yere pes etselerdi bu bir muamma olurdu ama insan davranışını gözlemleyen hiç kimse irade zayıflığını mutlaka doğal bir şey olarak görmemelidir.

Bu psikolojinin uzun zaman önce felsefeden devralmış olması gereken bir konudur. İnsan aklında tek bir kontrol merkezinin bulunmadığı ve çatışan, zıt arzuların beklenmesi gerektiği artık son derece açıktır. Sanki kafamızda farklı sesler farklı şeyler istiyorlar ve kazanan genellikle en mantıklısı ya da en uzun dayanan değil, kritik karar anında en yüksek sesle bağıran oluyor gibidir. Bu yüzden irade zayıflığı insanın istediği şeyden başka bir şeyi yapma paradoksundan çok her

şey göz önünde tutulduğunda, en çok istediği şeyden başka bir şey yapmak olarak tanımlansa daha iyi olur. Bunda mantıksal bir çelişki yoktur. Dengenizi kaybettiğinizde farklı davranışlar sergilemeniz normaldir.

Fakat psikoloji Stephen P. Schwartz'ın şu ilginç önermesinde felsefe için en azından küçük bir lokma bırakıyor: Mantıksal bakış açısından, iradenin zayıf değil, kuvvetli olması şaşırtıcıdır.[56] Mesela sigarayı bırakmayı ele alalım. Diyelim ki yıllardır günde bir paket sigara içme alışkanlığındasınız ve bırakmak istiyorsunuz. Zamanı, günü seçiyorsunuz ama içi tütünle dolu bir kâğıt tüp onu içmeniz için size yalvarıyor. Bu çağrıya cevap verseniz gerçekten fark eder mi? Genel olarak bakarsak bir taneden bir şey olmaz. Bunda bir mantıksızlık yok, gayet doğru. Ve tabii bir sonraki sigara da doğru olacaktır, ondan sonraki de, ondan sonraki de...

Bırakmak istiyorsanız, elbette bir son sigara olacaktır. Mesele belli bir sigaranın son sigara olması için iyi bir sebep bulunmamasıdır. O yüzden bir tane daha içmek hiçbir zaman mantıksız olmayacak ve herhangi bir sigaranın son sigara olması için hiçbir zaman mantıklı bir sebep bulunmayacak. Aynı şey son bir kadeh şarap, son bir parça pasta, spor yapılmayan bir gün daha için de geçerlidir.

Bence çözüm şudur ki, belli hedeflere ulaşmak için bazen özel adımlar attığımız şeyler hakkında gelişigüzel seçimler yapmak zorundayızdır. Hangi sigaranın son sigara olduğu önemli değildir, bir tanesi olsun da... Keza, şu veya bu pasta dilimi diyetimizi bozmayacaktır ama büyük bir kısmını geri çevirmeliyiz, aksi halde kilo veremeyiz. Bundan dolayı paradoksal bir biçimde bireysel olarak yapmamız için hiçbir

sebep olmayan bir dizi harekete kalkışırken geçerli sebeplerimiz olabilir. Bu kavranması epey zor bir düşüncedir ve pek az kişi akıl yürütme yoluyla bu noktaya kadar ulaşabilir. Yani zayıf iradeliler, mantıklarından çok, azgın arzularını dinleyen mantıksız varlıklardan ziyade, sınırlı mantığın hiç mantıksızlıktan daha büyük sıkıntı yarattığı insanlardır.

İrade zayıflığını yanlış anlayanlar bir tek filozoflar değildir. Ortak akıl, niyetle ilgili karşılaştığımız en büyük sorunun niyete bağlı kalmak olduğunu söylemektedir. Bence bizim sorunumuz ne zaman vazgeçmemiz gerektiğine dair açık bir fikrimizin olmamasıdır. Homer Simpson'ın tavsiyesi cazip olmakla beraber pek akıllıca değildir: "Elinden geleni yaptın ve fena halde başarısız oldun. Bundan alınacak ders: Hiç deneme." Bununla beraber, sürekli denemekte her zaman ısrar etmemelisiniz. Ne zaman vazgeçeceğini bilmek akıllılıktır ve Kenny Rogers ile Aristoteles uyumsuz bir ikili oluşturacak olsalar dahi, ikisi birlikte size bu konuda ne yapmanız gerektiğini büyük ölçüde söylemektedirler.

Aristoteles'in en kalıcı ve faydalı düşüncesi şuydu: Erdemler sadece iyi şeyler değildirler, erdemler aslında bizde çok fazla ya da çok az bulunabilecek şeylerin doğru miktarlarıdır. Çok az, sizi zayıf ve iradesiz yapar. Çok fazla ise katı, kör veya fanatik yapar. Kenny Rogers'ın şarkısına da ismini verdiği gibi, elindeki kartlara bakabilen, ne zaman oynayacağını, ne zaman oynamayacağını bilebilen kumarbaz mükemmeldir.

Bu kumarbazı akıllı yapan nedir? Onun daima yaptığı şey, diğerlerinin elinde olduğunu tahmin ettiği kartların ve masadaki bahsin değerine karşı kendi elindeki kartların değerini ölçmektir. Bunu yapmak için, yeni bir bilgi ortaya çıkarsa

durumun değişeceğinin daima farkında olmalıdır. Almaya değer bir risk bahis çok yükselirse pervasızca olur. İyi görünen bir el, rakibinizin eline dair daha iyi bir fikir edindiğinizde, daha da iyi ya da daha kötü hale gelebilir. Bir kumarbazın yapabileceği en temel hata kartları açmak, iyi mi kötü mü olduklarını anlamak ve hemen açacağına mı yoksa sonuna kadar bekleyeceğine mi karar vermektir.

Gerçek hayatta, bize dağıtılan elle mi yoksa özgürce seçtiğimiz kartlarla mı oynayacağımız konusunda da aynı temel ilkeler geçerlidir. Bir şeyi başarmak için yola koyulduğumuzda, en azından dolaylı olarak, elimizdeki kartların kazanmak için oynamaya değer olduğunu düşünmüşüz demektir. Fakat başladıktan sonra, gerçeklik bize baştaki hesaplarımızın genellikle yanlış olduğunu söyler. İstediğimiz şeye eskisi kadar değer vermeye devam edebiliriz ama onu elde etmenin bedelinin çok yükseldiğini de anlarız. Belki daha da önemlisi bu bedel, ısrarlı davranmaktaki sebatımız yüzünden yapmadığımız şeylerin fırsat bedellerini de içermektedir. Kibrit çöpünden gemi yapmaya ayırdığınız bütün o hafta sonlarında çıkabileceğiniz deniz yolculuklarını düşünün.

Platon bir davranış şeklinin doğru olduğuna gerçekten inanmış birinin başka bir şey yapmayı asla seçmeyeceğini düşünüyordu.[57] Eğer Platon haklıysa, irade zayıflığı inanç zayıflığının bir işaretidir. Bunun aksine, inancımız gerçeklere veya onlar hakkındaki değişen bilgimize rağmen aynı kalırsa aşırı kararlı olabiliriz. O zaman bize en çok lazım olan inançlarımızın yiğitliği değil, açıklığıdır.

Psikolog



Bir bakıma ulaşılması zor kararlar verdiğimizde genellikle ilk engelde kendimizi gerisin geri dönerken buluruz. Ya da hedefimizin kullanma tarihi geçeli çok olmasına rağmen devam eder, pes etmiş olmamak için ölü bir hedefi fiilen takip ederiz. İnsanlar karar verdikleri şeylere bağlı kalıp kalmama konusunda karara varmaya çalışırken kördüğüm olurlar. Ne de olsa hayat çok kısa deyip daha fazla çaba gösterip adanıp tamamlasalar mı yoksa oluruna mı bıraksalar diye saatlerce düşünürler.

Mesele dayanacak kararları nasıl alacağımız konusunda bir tavsiye kıtlığı olması değildir. Tavsiyeler birkaç temel kurala indirgenebilir, mesela büyük hedefleri daha kolay parçalara ayırmak, belirli ve gerçekçi hedefler koymak, bunları başkalarına anlatmak ve kendimize küçük küçük ödüller vermek. Fakat bunlar da bizi karar ikilemleri içinde kalmaktan kurtaramaz. Şayet bir idealden vazgeçme konusunda endişeliyseniz, hedefin size uygun olup olmadığını kendinize sormakla başlayan bir dizi sorgulamada bulunmanızı öneririm. Hedef size uygunsa azmedin. Değilse, bırakın.

İlk adım kararın her halükarda bize uygun olup olmadığını düşünmektir. Kendimize hedef koyarken, hedef bizim için ne kadar değerli, uğraşmaya değer mi, genellikle pek kafa yormayız. Mizacımıza ve âdetlerimize aykırı hareket etmeyi içeren her şey çaba gerektirir. Bazen bunu anladığımız an kararlılığımız kaybolur.

Öyleyse değerlerimizi cesurca tetkik etmek uygundur. Gerçekten istediğiniz şeyle istemeniz gerektiğini düşündüğünüz şey arasında bir uyumsuzluk var mı? Pasif bir şekilde, başkasının değer düzenini mi kabul ettiniz? Değerleriniz birbirleriyle çatışıyor mu? Hedef kendi içinde mi yoksa bir amaca götüren yol olarak mı değerli? 0'dan 10'a kadar kaç puan verirdiniz? Özellikle bu soru size faydalı bir bilgi verecektir. Diyelim ki, Latince öğrenmeye çok değer veriyor olabiliriz ama yapacak başka o kadar çok şey varken buna emek harcayacak kadar değil.

Ama genellikle aldığınız kararda bir sorun yoktur. Sigarayı gerçekten bırakmanız gerektiğine hangi açıdan düşünürseniz düşünün, inanmışsınız. Büyük bir hevesle kararınızı uygulamaya koyuldunuz, ama bir müddet sonra eski âdetlerinize geri döndüğünüzü görerek irade gücüne sahip olmadığınız sonucuna varırsınız.

Bu yanlış bir çıkarım olur. "İrade gücünü" ya sahip olduğumuz ya da olmadığımız bir içten kabiliyet olarak düşünmek hem yanıltıcı hem de terstir. Gerçek şu ki verimli çalışmak, sağlıklı yaşamak gibi bir şeyi gerçekten çok isteriz ama diyelim ki zevk, rahatlık ya da fazla çaba göstermemek de isteriz. Alışkanlıklarımıza aykırı davranmakta isteksizliğimizi, uzun zamanda yerleşmiş alışkanlıkların gücünü hiç azımsamayın.

Arzularımız ve eğilimlerimiz birbirine aykırı olabilir, bazısı şimdi istediğimiz şeylere ulaşmakla, bazısı daha ziyade uzun vadeli esenliğimizi güvenceye almakla ilgili olabilir. Genellikle ilki kazanır. Fakat geleceğe dair net düşüncelerimiz varsa, sonraki adım isteğimizin bizi gerçekten nereye götürdüğünü

anlamak ve ona yeni bir yön vermek için etkili stratejiler düşünmektir.

Söylemek yapmaktan kolaydır. Bağımlılık üzerine çalıştığım yıllarda tetikte olunması gereken iki iblis olduğunu gördüm. Biri, düşünmeden ve çabuk hareket etmek: Keklerin yanından geçerken ani bir istek duydunuz ve derhal bir tane satın aldınız ve iki lokmada yiyiverdiniz. Diğeri, bahane bulmadır: Mesela sadece bugün için bir istisna yapmak için kendinizi kandırmak (bugün sizin doğum gününüz ya da canınız sıkkın).

Bu noktada irade gücünü nasıl düşündüğümüz önemlidir. *Odysseia*'da Odysseus dişlerini gıcırdatmakla sirenlerin afsununa karşı koyamayacağını anlamıştı, bu yüzden denizcilerine onu geminin direğine bağlamalarını söyledi. İrade gücü özellikle, onu gelecekte yapacağını anladığı şeyi yapmaktan alıkoyması için dışarıdan yardım almaya dayanıyordu. Bizim daha sıradan koşullarımızda, bizi baştan çıkaran şeyi uzakta tutarak veya bozamayacağımız bir söz vererek kendimizi yine de direğe bağlayabiliriz. Ancak ileriye bakar ve hazırlık yaparsak nefsimizi yeneriz.

Elbette şu da önemlidir: Sigaraya yeniden başlamayı mı düşünüyorsunuz yoksa doktora öğrenimini bırakmayı mı? Birinci durumda azmin doğru olduğunu görmek, bir yanımızın üretmekle meşgul olduğu bahanelere aldırış etmemek daha kolaydır. İkinci durum daha karmaşık olabilir, artılar ve eksiler dengededir.

Senelerce anlayışsız danışmanlarla, isteksizliğinizle, arkadaşlarınızı ve uğraşlarınızı ihmal etmiş olduğunuz gerçeğiyle mücadele içinde, bir doktora derecesi için çalıştığınızı düşünün. Şimdiye kadar bırakmayı aklınızdan bile geçirmediniz ama bu

sene kayıt yenilemeden önce müthiş bir bıkkınlık duydunuz. Ancak bu doktora öğrenimine o kadar yatırım yaptınız, ayrıca pes etmiş olmak da istemiyorsunuz. Er geç hedefe ulaşacaksınız.

Sebat elbette hayatta başlıca erdemlerden biridir ama değeri o kadar yinelenir ki nihayet abartılır. Aslında artık anlamı kalmayan hedefler için harıl harıl çalışmak, daha baştan vazgeçmekten beterdir. Bu anlamda dikkat gösterilmesi gereken tuzaklardan bir tanesi kararımızı, hedefe yaptığımız maddi ya da başka türlü yatırıma göre vermektir. Mesela bu doktora meselesinde yıllardır verilen emek, ödenen öğrenim harçları önem arz etmemelidir. Düşünmeniz gereken tek şey bunun başladığınız zamanda değil, şu anda sizin için ne kadar öncelik taşıdığıdır.

Elbette bir hedef ulaşılmazsa ondan vazgeçme kararı da kolay olur. Aşılamaz bir engeli tespit edememek az rastlanan bir şey değilken, üzerinde biraz tarafsızca düşününce ne olduğunu görebiliriz. Ancak sağlık, ilişkiler veya yaşama sevinci pahasına ulaşılabilecek, kaçış projeleri isteyen kararlar asıl zor olanlardır. Ve bu bedeller çok gerçek olabilir. Bizi bu durumdan kurtaracak bir formül tabii ki yoktur. Önceliklerinizi düşünmek ve devam etmeye değip değmeyeceğine karar vermek mecburiyetindesiniz. Fakat bir hedefin peşinden gitmek sağlık ve ilişkiler gibi, sizin için önemli olan şeyleri zedeliyorsa, vazgeçmek tek akıllıca hareket olabilir.

TAŞIMAYA DEĞER ÖZ SEVGİ ÇEŞİDİ

Psikolog



Aile terapisinin öncülerinden biri olan Virginia Satir, Wisconsin'de bir çiftlikte geçirdiği çocukluğundan hatırladığı siyah bir tencereden ilham aldı. Bu tencerede farklı zamanlarda farklı şeyler olurdu. Bazen annesinin pişirdiği bir çorba, bazen çiftlik işçileri için güveç, bazen de çiçek tarhları için gübre. Onu kullanmak isteyenler, o anda içinde ne olduğunu ve ayrıca miktarını öğrenmeye mecbur kalırdı. Satir, hastalarının öz değere dair duygularını tartışırken bu mecazı kullanıyordu. Yüksek öz değerle ilgili her şey için "yüksek tencere" aksi için ise "alçak tencere" kısaltma olarak kullanılır oldu. Satir'in öz değer dediği şey geniş manada öz sevgi diyebileceğimiz şeyin bir formudur. Buna ne dersek diyelim, bunu nasıl düşündüğümüz önemlidir. Tencerelerimizi öz sevginin hangi formlarıyla dolduracağız?

Son günlerde sıkça öz saygıdan bahsediyoruz. Öz saygıdan kastettiğimiz olumlu bir öz değer belirlemedir. Ülkenin dört yanında düşük öz saygı teşhis ediliyor, insanlar kendi kendilerine de bu teşhisi koyuyorlar. Bunu bütün kötülüklerin anası ilan etmek adeta tartışmasız bir inanç haline gelirken,

boşalmış bir depoyu yeniden doldurmak sağlık ve esenliğe giden mutlak yol olarak görülüyor.

Öyleyse mesela öz olumlama yoluyla öz saygınızı desteklemeye çalışabilirsiniz. Aynanın karşısına geçer ve kendinize ne kadar sevimli ve başarılı olduğunuzu söyler durursunuz. Fakat olmak istediğimiz kişi ile *gerçekte* kendimizi nasıl gördüğümüz arasındaki boşluğa dikkati çekmek canımızı daha çok sıkabilir.

Bir başka kötü strateji de kendimizi daha fazla şey başarmaya zorlayarak öz saygımızın da artmasını ummaktır. Fakat bunu, dolu olması için sürekli üzerine eklenmesi gereken bir delik çaydanlığa benzetebiliriz. Eklemeyi bıraktığınız anda seviye düşer ve ansızın öz saygısız kalırsınız.

Aşırı özgüven de iyi değildir, çünkü bizi kendimize fazla düşürür ve başkalarına karşı mağrur yapar. Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında yazan Russ Harris haklı olarak soruyor: "Hiç kendi olumlu öz yargılarına kapılmış, 'Ben başarılıyım,' 'Ben şampiyonum' ya da 'Ben galibim'den başka bir şey söylemeyen"[58] biriyle açıklık, saygı ve eşitliğe dayalı nitelikli bir ilişki kurmayı denediniz mi? Harris, yüksek özgüvenin narsisizm, önyargı ve dürüst tepki karşısında savunmaya geçme gibi nahoş özelliklerle bağdaşık bulunduğunu da belirtiyor.

Psikolog Steven Pinker'e göre, "Geçen çeyrek asrın şiddetine dair belki de en sıra dışı yaygın yanılgının sebebi düşük öz güven"dir. Öz güven ölçülebilir ve araştırmalar psikopatların, sokak haydutlarının, zorbaların, tacizci kocaların, seri tecavüzcülerin ve nefret suçu işleyenlerin ölçek dışı olduklarını gösteriyor."[59]

O halde neyi hedeflemeliyiz? Mesele sadece olumlu öz yargılama değildir zira bunlar bizim hayatta ne tarzda hareket ettiğimizden ayrı düşünülemez. Davranışlarımıza önem vermeden kendimize dair fikrimizi övmenin bir faydası yoktur. Hareketimiz bencilce ve düşüncesizceyken ya da elimizden geleni yapmadığımızı biliyorken, ben harikayım demek gibidir. Her sabah istediğimiz kadar olumlama yapalım, dürüst bir öz envanteri yapmanın ve daha iyi bir insan olmak için gerçekten çaba göstermenin yerine geçmez. Maalesef böyle bir envanter övgü kadar öz eleştiriyi de kapsamalıdır.

Denilebilir ki kendimizi yeterince eleştiriyoruz, çok teşekkürler. Doğrudur ve bundan etkilenenlere hitap eden birçok kitap ismiyle de gayet güzel tasdik edilmektedir: *İçinizdeki Eleştirmeni Zaptedin, İçinizdeki Eleştirmen İçin Öz-terapi, İçinizdeki Eleştirmenin Ötesi, İçinizdeki Eleştirmenle Başa Çıkmak, İçinizdeki Eleştirmeni Alt Etmek.*

Fakat aynı zamanda toplum psikolojisi çalışmaları birçok açıdan kendimizi kandırdığımızı, yeterince eleştirmediğimizi söylemektedir. Çoğu insan ortalamanın üstünde yetenekleri olduğuna inanmaktadır ve genellikle kendine hizmet eden önyargının en az bir çeşidinden muzdariptir. Mesela psikologlar bir süre bizim başarılarımızı kendimize atfetme, başarısızlıklarımızı dış faktörlere yükleme, fakat başkalarının davranışlarını yargılamaya gelince şartların mazur gösteren gücünü dikkate almayarak onları sorumlu tutma eğiliminde olduğumuza inanmışlardır.

O kadar öz eleştirel düşünüp de nasıl aldanırız? Belki iki tür öz eleştiriyi birbirinden ayıramıyoruz. Biri kendine karşı düşmanlık, kendine karşı şefkatin zıddı, diğeri ise kimliğimiz

hakkında cesur bir dürüstlük, kendini aldatmanın zıddıdır. Yani nesnel olmadan da haşin ya da bunun tam tersi olabiliriz. Düşmanca bir öz eleştiri öz gelişime vesile olmaz. Kendini kamçılayan bir içsel cüce kimsenin daha iyi bir insan olmasını sağlamaz. Ama nesnellik ile öz merhamet iyi bir çift meydana getirirler. Nazik ve akılcı bir iç ses olarak öz eleştiri iyi bir şeydir.

O halde öz sevginin en uygun formu kendimizi yüceltme anlamındaki öz saygı değil, insanın kendine karşı sevecen bir nezaketle yaklaşmasıdır. Buna kendini kabul etme de diyebiliriz. Keza klasik kişisel gelişim kitabı *Feel Good*'da psikiyatr ve bilişsel terapist David Burn de yapıcı bir öz saygı anlayışının, insanın kendine sevdiği bir arkadaşı gibi davranması olduğunu öne sürüyor.

Bu kendimizi her zaman affetmek anlamına gelmiyor. Bu anlamda faydalı bir ayrım psikolog Paul Gilbert tarafından sunulmaktadır: M*erhametli bir düzeltme* bir gelişme arzusudur, *utanç kaynaklı bir öz saldırı* ise bir cezalandırma arzusudur.[60] Bu konuda Russ Harris iyi bir ipucu vermektedir: *Davranışlarımızı* değerlendirmek ile *kendimizi* yargılamak arasında önemli bir fark vardır; biri faydalı, diğeri zararlıdır.[61] Kendini kabul etmek, insan olarak kendimiz hakkındaki evrensel öz yargıları bırakmak, davranışlarımızı ve onların sonuçlarını görmezlikten gelmemek anlamını taşımaktadır.

Eğer tenceremizi açıklık ve kendini kabul etmeyle doldurabilirsek sahip olmaya değer öz sevgi türüne doğru iyi bir başlangıç yapmış oluruz.

Filozof



Immanuel Kant kesin buyruğu, "nesnel olarak kendi içinde gerekli bir hareketi temsil eden" bir emir olarak açıklıyor. Bugün, kesin buyruklar bombardımanı altındayız ve bunların en yaygını da kendini sevme emridir. Ne yazık ki, bu kesin emir, Prusyalı filozofların ciddi, sistematik düşünceleri tarafından bildirilmemiştir, daha çok kişisel gelişim tüccarlarından sevilen şarkıcılara kadar değişen yelpazede guruları olan olumlu düşünme ideolojisinden gelmektedir.

Mesela Bing Crosby'nin Johnny Mercy'ye ait 'Ac-Cent-Tchu-Ate the Positive'i ele alalım. Burada, Bing'in Üç Katmanlı Kesin Buyruğu diyebileceğimiz şeyi buluyoruz: "Olumsuzu Bertaraf Et / Olumluya Tutun / İkisinin Arasıyla Uğraşma." Özellikle kendimize bakışımız söz konusu olduğunda buna verilecek daha kısa, üç parçalı kesin cevap yanlış, yanlış, yanlıştır.

Öncelikle, olumsuzu bertaraf etmemiz fikrinden kurtulalım. Bu son derece anti-felsefi bir emirdir, çünkü felsefe daima eleştiri ve hata bulmak üzerinde ilerlemiştir. Platon'un diyaloglarında keşfettiğimiz Sokrates, insanlara neden yanıldıklarını göstermeyi meslek edinmişti ve bu alanda denge o zamandan beri olumsuz tarafa meyilli olmuştur.

Olumsuzluk bu günlerde medyada sevilmemektedir ama doğru türden olumsuzluğa çok ihtiyacımız vardır. Çoğumuz yanlış olandan çok doğru olana inanmak isteriz. Doğru bir dünya tasvirimiz olsun isteriz. Arzulu düşünce, cehalet ya da önyargıyla çarpıtılmış bir dünya tasviri istemeyiz. Fakat dürüst olursak, inançlarımızın çoğu kulaktan dolma, noksan

bilgi, uzman tanıklığı veya alınan görüşlere dayanmaktadır. Tabii ki öyledir. Bütün inançlarımızın temellerini kesin olarak araştırmak için hayat çok kısa. Onun için inançlarımızın sağlam olmasını istiyorsak, yanlış olabilecekleri yönlere karşı da tetikte olmalıyız. İçimizde daima bir eleştirmen yaşatmalıyız, gerekçeli şüphe için sebepleri ve o anda düşündüğümüze aykırı delilleri saptayabilen bir eleştirmen. Felsefe disiplini her şeyden çok bunu teşvik eder.

Fakat bu eleştirmen işini en iyi, mümkün olduğu kadar gayri şahsi ve duygudan uzak olduğu zaman yapar. İnsanlar bir inancı benimsedikleri vakit ona karşı ispatları tarafsızca değerlendirmeye yanaşmıyorlar. Mesele artık bir şeyin doğru ya da yanlış olmasından çıkıp sahiplendiğiniz bir şeyi bırakma konusundaki istekliliğiniz haline gelir.

Benzer şekilde, iyi ya da kötü bir insan mı olduğunuzu çok düşünürseniz, bir hareketin doğru mu yanlış mı olduğunu değerlendirmek de zorlaşabilir. Fikrimizi değiştirmek geçmişteki hareketlerimizi acımasızca yargılamayı gerektirebilir ki bu da savunma mekanizmalarını, sizin baştan beri haklı olduğunuza inanmak için sebepler üretmeye sevk edebilir.

İşte bu yüzden en iyi felsefi içsel eleştirmen ne iyi ne de kötü, ne nazik ne de acımasızdır. Esasında sizin şahsınızla hiçbir alakası olmayan bir eleştirmendir. Bütün mesele inançlardır. Bu soğuk bir nesnellik gibi geliyorsa, öyle olduğu içindir ve böylesi daha iyidir. Felsefe genellikle aşırı akılcı olmakla, duyguyu en iyi ihtimalle yersiz, en kötü ihtimalle zararlı bir oyalayıcı olarak dışlamakla itham edilir.

Olumsuzu bertaraf etmek şöyle dursun keskin görüşlü ve adil türden olumsuzluğu beslememiz gerekir. Bunun için

korkunç bir insan olduğumuzu düşünmekten çok kendimizdeki ve inançlarımızdaki hataları düşünmemiz gerekir. Bunun için, o kişisel gelişim gurularının methettiği türden olumlu ifadelerin yerine her sabah aynaya bakıp şöyle demenizi tavsiye ediyorum: "Ben zayıf, aptal, zavallı, gözü kapalı, kel bir maymunum ve bunda bir sakınca yok. Şimdi, bu karikatür gibi mahlûğu nasıl adam edeceğim?"

Fakat kendimizi adam etmek için çok duygusal olmaya durumumuz elvermez. Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek sadece bir başlangıç, buradan yola çıkarak birtakım işler yapmamız gerek. Birkaç sene önce muhafazakâr İngiliz filozof Roger Scruton'la görüşürken birdenbire bunu anladım. "Kendimizi birbirimiz için daha sevimli hale getirmek"[62] ihtiyacı hakkındaki bir sözünden çok etkilendim. Bugünün ortak düşüncesi kim olursa olsun ve ne yaparsa yapsın herkesin sevilmeyi hak ettiği yönündedir. Olumlamalara tutunalım. Sevilmek insani bir haktır ve kendini buna layık kılmanın senin sorumluluğun olduğu düşüncesi saçmadır.

Öz sevgiyi genellikle böyle görüyoruz. İlk önce kendinizi sevmeyi öğrenmeden başkasını sevemeyeceğiniz, adeta herkesçe bilinen bir gerçek haline geldi. Ama öyle olsa bile bu insanın kendine olan sevgisinin emek verilmeden kazanılmış olabileceği ya da olması gerektiği anlamına gelmez.

1971 Staples Singers hiti 'Respect Yourself'in mesajını paralel olarak alın. Takdire şayan bir tavsiye fakat kendinize saygı duymak için başkalarına da saygılı davranmanız gerek. Şarkının ilk dizeleri: "Karşına çıkan birine saygısızlık edersin / Başkasının sana saygı göstermesini nasıl beklersin?" Kendinizi saygıdeğer kılarak kendinize saygı duyuyorsunuz. Aynı

şey elbette öz sevgi için de geçerlidir. Ne kadar hak ettiğinize bakmaksızın kendini sevmek fazilet değil, kibirdir.

Ama koşulsuz sevgi en iyi, en saf sevgi değil midir? Belki Tanrı için olabilir. Ne de olsa, bütün zaaf ve hatalarımızla bizi yarattıysa herkese babacan bir iyilik göstermek görevidir. Buna karşılık, sıradan faniler için koşulsuz sevgi aptallık gibi görünmektedir. Evrensel olması gereken, bütün insanlığa karşı genel bir iyi niyet olabilir ama kalbimizin derinlerine ulaşan sevgi, bizi birey olarak sevdiği için bunu yapar. Fark gözetmeyen sevgi önemlidir, ancak insanların gerçekte sahip oldukları iyi özellikleri takdir edersek, onların eşsizliğine değer verebiliriz.

Dolayısıyla, öz sevginin herhangi bir değere sahip olması için içimizde bu sevgiyi değerli kılan şeyler bulabilmeliyiz. Scruton haklıydı. Kendimizi sevmeye çalışmak yerine kendimizi sevimli hale getirmek için çaba göstermeliyiz, gerisi kendiliğinden gelir.

Bu durumda elimizde Bing'in Buyruğu'nun son unsuru kalıyor: İkisinin Arasıyla Uğraşma. Ne kadar yanılıyor. Ilımlılık filozofun en yakın arkadaşıdır, mümkün olduğu kadar beraber vakit geçirilmesi gereken biridir, çünkü bize öğretecek çok şeyi vardır. Yapıcı bir öz eleştiri için hem olumsuzun hem de olumlunun farkına varmak gerekir ve genellikle insan ne tamamıyla hatalı ne de tamamıyla doğru olabilir. Keza şayet gerçekten kendimizi, kendimizin ve başkalarının sevgisine layık kılmak istiyorsak sevilesi, o kadar sevimli olmasa da kabul edilebilir olan ve gerçekten değiştirmeye çalışmamız gereken yanlarımızı iyice tanımalıyız.

Bunun için Bing'in Kesin Buyruğu'nun baştan yazılması gerekiyor. Şimdi hep beraber: "Olumluyu azaltmalısın / Olumsuzu kabul etmelisin / Olumlama üzerinde çalışmalısın / Ilımlıyla Takım Olmalısın." O kadar ilgi çekici değil belki ama en azından doğru olma erdemine sahip.

KENDİNİ KANDIRMAK ÜZERİNE

Psikolog



İnsanın kendini aldatabildiği aşikârdır. Örnekler çoktur: Eşimizin sadık olduğuna, romantik niyetlerimizin karşılıklı olduğuna, bir sınavı kazanma veya bir işte başarılı olma şansımızın yüksek olduğuna, garip bir durumu iyi idare ettiğimize inanmak. Ve bütün bunlara sağlam delillerimiz olmadan, tersine işaret eden, görmemiz gereken ama her nasılsa görmemeyi becerdiğimiz işaret ve ipuçlarına rağmen inanmak. İsteklerimiz, yeteneklerimiz ve beklentilerimiz konusunda kendimizi sürekli aldatırız, işi acı verici idraklerden uzak durup rahatlatıcı yalanlara olan inancımızı sürdürmeye kadar vardırırız.

Bu her zaman, bu nasıl mümkün olabilir, iyi bir şey midir yoksa kötü müdür, ne derece engellenebilir diye düşündüren şaşırtıcı bir olgu gibi görünmüştür. Bunlar hakkında çok şey yazılmıştır. Ama bu konuda ne yapmalıyız? Eğer kendimizi aldatıyorsak gerçeğin farkında olmamamız gerek: Neden mutlu gafletimizin tadını çıkarmayalım? İnsan kendini aldatıyorsa bilmek ister mi?

Nefsimizi aldatmayı böyle candan benimseme eğilimimizin sebepleri vardır. Bir kısmı muhtemelen zararsız, hatta belli

açılardan bizim iyiliğimizedir. Kendimize dair aşırı şişirilmiş bir görüş bizi daha iddialı hedeflere yöneltebilir ve engelleri aşmamıza yardımcı olabilir. Başarı ihtimalini arttıran avantajlı durumlar yaratabilir. Ya da mutsuz olmadan hayatla başa çıkabilmemize olanak tanır. Birçok çalışma belli bir ölçüde kendini aldatan insanların daha mutlu ve başarılılarken, gerçekliğin bunalımı çağrıştırdığını göstermektedir.

Bu sıradan bir avantaj değildir. Diğer yanda dünyaya dair yanlış yargılar, aşırı hayal kırıklığı olasılığını getiren büyük beklentiler ve feci kararlar gibi tehlikeler gizlenmiş olsa da, bize kendimizi daha çok aldatmak istetecek kadar sağlam bir avantajdır.

Asıl önemli olan ise bu aldanmadan kaçmanın imkânsız gibi görünmesidir. Hepimizde bunun hafif bir şekli vardır. Çoğu insan şoförlüğünden zekâsına ve ahlaki özelliklerine kadar her açıdan yeteneklerini abartır. O zaman bunu insani bir şey olarak kabullenmeli miyiz?

Fakat dikkatinizi çekerim, buraya kadar kendini aldatmanın *hafif* çeşidinden bahsettik. Çoğu insanın kraliçe olduğuna ya da ajanlar tarafından takip edildiğine inanmak türünden aldanmaları tercih etmeyeceğini farz ediyorum. Bu türlü aldanmanın her çeşit olumsuz neticeye yol açacağını ve düzgün bir iş yapmayı ve iyi bir hayat yaşamayı neredeyse kesin olarak engelleyeceğini düşünmek doğru olur.

İşte bununla hafif aldanma arasında geniş bir gri alan var ki bu avantajlı olması gereken alandır. Fakat tehlikeli saha, aşırı iyimserliğin hafif derecesinden sapıp karşı kanıtlar karşısında bir şeye inandığımız zaman başlar. Belki bu bölgede çizilmesi gereken bir hat vardır. Fakat aldanma, sinsidir ve

takip edilmesi zordur. Hafif bir aldanmanın kazançları olduğu doğruysa da yine de aldanmayı en aza indirmeli ve bunun yerine can sıkıcı gerçeklerle yüzleşmemize ve etkili adımlar atmamıza yardım edecek açık düşünmeyi hedeflemeliyiz.

Fakat insanın kendini aldatması nasıl mümkün oluyor? Kendini aldatmayı kişisel aldatmanın tam paraleli olarak, saklambaç oynayan muzır bir ikinci benlik olarak düşünmek zorunda değiliz. Bunu daha ziyade harekete geçirilmiş, sistemli şekilde kanıtları yanlış kullanma eylemi olarak düşünmek daha faydalı olabilir. Birinin bizi gerçekten sevdiğine ya da yarıştaki en iyi aday olduğumuza inanmayı o kadar çok isteriz ki sadece tercih ettiğimiz gerçeklik yorumuyla uyuşan şeylere dikkat eder, bunun aksine delilleri göz ardı ederiz.

Bu mümkündür, çünkü biz yarış halindeki birçok arzu ve eğilimin bir toplamıyız. Belki kafamızın içinde, "Bundan emin misin?" diye fısıldayan bir ses vardır ama belki temelsiz inancı benimseme yanlısı ses daha yüksektir ve diğerini adeta bastırıyordur. Bu yüzden gerçeği değiştirme ve saptırma yoluna gideriz. Normal şartlarda gözümüzün önündeki gerçekleri gayet iyi görebiliriz fakat inanma isteği, bizi kanıt araştırma standartlarımızı düşürmeye sevk eder.

Eğer kendini kandırma bir çeşit seçici dikkatse durumun daha nesnel bir resmini oluşturma ve kendini sorgulama alışkanlığı kazanma peşinde koşmakla, buna karşı bir dereceye kadar korunabiliriz. Nörolog David Eagleman, kitabı *Incognito*'da iç gözlemin sınırlarına işaret ederken şöyle diyor: "Dışarıda gerçekten gördüğümüz şeye tıpkı bir ressam gibi dikkat etmeyi öğrenebiliriz ve içimizden gelen uyarılara tıpkı bir yogi gibi daha fazla kulak verebiliriz."[63]

Öyleyse mesela şeytanın avukatını oynamak ya da sizin durumunuzdaki bir arkadaşa ne söyleyeceğinizi veya iyi bir arkadaşın size ne söyleyeceğini kendinize sormak suretiyle kendinizi sınayarak sorgunuzu geliştirebilirsiniz. Bilinçaltımızı tamamen yüzeye çıkarmak veya kendimize karşı tamamen şeffaf olmak asla mümkün olmayacaktır. Davranışların kaynakları normalde sisle kaplıdır. Ama biraz daha saydamlaşabilmek için zihnimizin karmaşıklığıyla biraz daha aşina olmaya değer.

Filozof



Kendini kandırmak, varlığından şüphe duyulmayacak kadar herkesçe bilinen ve tanınan bir olgudur. Ama kendinize kendinizi nasıl kandırdığınızı sorun, kendinize bazı şeyleri diğerlerinden daha kolay yapabildiğinizi fark edeceksiniz.

İnsanın kendine soru sorması, kendini arındırmasından ya da kendine öğretmesinden daha güç bir şey değildir. Hem soru soran hem cevap veren, hem öğreten hem öğrenen rollerini üstlenmek çelişkili bir şey değildir. Fakat insan nasıl hem kandıran hem de kanan olabilir? Bunu yapabilmek için bir şeyi hem bilmeniz hem de bilmemeniz gerekir. İnsanın hem gözlerine perde çekip hem de neden görmediğini anlayamaması mümkün mü?

Birçok durumda kendini kandırmayı bir mecaz haline getirip olanları başka kelimelerle açıklayarak sorundan kaçabilirsiniz. Sorunu bulmazsanız, kendinizden saklamanıza da gerek kalmaz. Mesela, televizyon programı için seçmeye

katılan yeteneksiz bir şarkıcı yetenekleri konusunda kendisini kandırmıyordur, o kendini başkaları gibi duyamıyor, bunu yapmakla ilgilenmiyordur da. Keza, korkunç bir hastalığınız olduğundan şüpheleniyor ve doktora gitmekten kaçıyorsanız da gerçekten kaçmıyor, yalnızca onu aramayı reddediyorsunuz.

Fakat birçok durumda insanların bir şeyi aynı anda hem bilip hem de bilmedikleri garip sonucundan kaçamıyoruz. Bu nasıl mümkün olabilir? Çünkü hepimizin birçok parçası vardır ve bu parçaların hepsi aynı tonda konuşmaz ya da dünyayı aynı şekilde görmez. Ortak akıl bize bütün hatıra, inanç ve yaşantılarımızı saklayan tek bir aklımız olduğunu söyler. Ama nöroloji birçok filozofun yıllarca düşündüğü şeyi bugün bir yanılgı olarak kabul etmektedir. Zihnimiz her zaman düzenli bir şekilde birbirine bağlanamayan farklı güdü, kapasite, düşünce ve duygulardan oluşan anaforlu bir kütledir. Mantıklı yanınız başka bir şeyle meşgulken güdüsel yanınız arzu ettiğiniz pastayı yalayıp yutabilir.

Kendini kandırmak, benliği bir solist olarak düşündüğümüz için bize anlaşılmaz geliyor. Hâlbuki her bireyin zihni daha çok, her bir enstrümanı kendi notalarını çalan bir caz orkestrası gibidir. Genellikle, kendimizi tek bir müzik parçası sanmamıza yetecek kadar uyum içinde çalarlar. Fakat zaman zaman orkestranın bir üyesi tek başına ayrı bir melodi seçer ve biz fark etmeden tamamen farklı bir ezgi çalmış oluruz.

Yani bizde açık aldanmanın en az iki yolu bulunuyor. Birinde aldatma yok yalnızca bildiğimiz veya şüphelendiğimiz şeylerin nahoş gerçekler olacağına dikkat etmeyi reddediyoruz yahut dikkat edemiyoruz. Diğerinde benliğin farklı yanları farklı şeylere dikkat ediyor ve bilgiyi paylaşmıyor. Bunlara

sırasıyla *dikkatsizlik* ve *bölünmüş dikkat* diyebiliriz ve yalnız bölünmüş dikkate genellikle kendini aldatma deriz.

Fakat "dikkat" kelimesinin yinelenmesinin akla getirdiği gibi, bunlar iki ayrı olgu değil de aynı olgunun iki çeşidi olabilirler mi? Bu fikir Alan Ayckbourn'un oyunu *Season's Greetings*'i seyrederken aklıma geldi. Oyunda Neville ile Belinda'nın çok kötü bir evliliği vardır. Fakat bir eş ve çocuklarla istikrarlı bir evlilik hayatı olması Neville için yeterlidir ve sırf karısıyla arası en hafif deyimiyle soğuk diye, rahatını bozmak istememektedir. Öyleyse, Belinda'nın eve gelen bir misafirle flörtleştiğine dair çok açık ama kesin olmayan kanıtları olduğunda ne yapar? İkisinin de sarhoş olduğuna ve böyle şeylerin olabileceğine inanmayı seçer. Ve misafir ona hiç de sarhoş olmadıklarını söylemeye çalışırsa Neville misafire *gerçekten* sarhoş olduklarını ve aksini söylerse onu öldüreceğini söyler.

Bu kendini aldatma mıdır? Görünüşe göre bu basbayağı bir dikkatsizlik, uygunsuz gerçekleri görmeyi rettir. Ama aslında pek işe yaramamıştır. Gerçek tamamen göz ardı edilemeyecek kadar ortada fakat gerçek olarak kabul edilemeyecek kadar da rahatsız edicidir. Bu yüzden Neville gerçekte ne olduğunu bilen yanını susturmak, diğer düşüncelerle oyalanmış, böylece kızgın yanının bütününün pişmanlık duyacağı bir şey yapmamasını ummuştu. Bu, kendini aldatmayı benliğin farklı yanlarının hâkimiyet için yarışması olarak izah eden bölünmüş dikkat tanımına daha iyi uyuyor gibi görünüyor. Fakat bu mücadelede hiçbir yan tam olarak galip gelmiyor.

Bense Neville'in durumunun hem iki modele de uymadığını hem de ikisine birden uyduğunu öne süreceğim, çünkü aslında bir tane model vardır bu da benliğin farklı parçalarının sarf

ettiği dikkattir. Eğer benliğin hiçbir parçası dikkat göstermezse tatsız gerçekleri görmekten daha başta kaçınabiliriz. Eğer sadece bir parçamız dikkat gösteriyorsa diğerleri buna aldırmayarak o parçamızın her zaman olmasa bile sıklıkla bilinçten kaçınmasını sağlarlar ve bu kendini aldatmadır. İster bir parçamız çok ısrarcı olsun, ister bütün parçalarımız dikkat etsin gerçekten kaçamayız ve sıradan bilinçli inancımız olur.

Neville'in durumu ise bu tasnifte ilginç bir ara yerde durmaktadır. Açık ve tatsız gerçeği tamamen boğamamaktadır, bu yüzden kendini tamamen kandıramayacak kadar durumun farkındadır. Fakat cilveleşmeye daha fazla dikkatini vermeyi de reddettiği için, olağan akış düzeni içinde, diğer düşüncelerle meşgul olan bilincinden çıkmıştır. Onun gerçeğin rahatsız edici sesini tamamen boğmasına gerek yoktur, onu rahatsız etmeyecek kadar boğması yeterlidir, yani fon müziği gibi çoğu zaman farkında bile olmaz. Bunun için, kendini aldatmıyor, sadece dikkatini başka taraflara yöneltiyor demeliyiz. Bu ise aynı şeyin biraz daha hafif bir biçimidir. Eğer kendini kandırmak yaygınsa kendi dikkatini dağıtmak ondan daha yaygındır.

Bu iddia doğru veya yanlış da olsa şu bir gerçek ki kendini aldatmak bölünmüş benliğin dikkatleri üzerinden tanımlanmalıdır. O zaman kendini kandırmak kaçınılmaz mıdır? Bir noktaya kadar, evet. Kendimize karşı asla tam manasıyla şeffaf olamayız ve bu yüzden beynimizin bize oynadığı bütün oyunları da bilemeyiz. Ama bu sürecin nasıl işlediğini anlamakla ve isteklerimizi şüpheyle irdelemekle daha dikkatli olabiliriz. Kendimizi aldatmaya engel olamayacağımızı söyleyen kadercilik belki de en tehlikeli kendini aldatmadır.

MEVKİNİN MEVKİSİ

Filozof



Son yıllarda biriken kanıtlar, insanın sağlık ve mutluluğunun toplumsal hiyerarşideki yerinden önemli ölçüde etkilendiğini gösteriyor. Michael Marmot gibi sosyal epidemiyolog ve *The Spirit Level*'ın yazarları Richard Wilkinson ve Kate Pickett, bunu şaşırtıcı bir teoriden geniş çapta kabul gören bir gerçeğe dönüştürmede en çok emeği geçenlerdir.[64]

Fakat normal ya da tipik olan her zaman arzu edilen veya değiştirilemeyen değildir. Dikkatli bir antropolojik tahlil neyin mevki olduğu mekândan mekâna, zamandan zamana değiştiğini göstermektedir. Mesela birçok Ortodoks Yahudi cemaatinde ilim servetten daha üstün tutulur. Kırk yıl önce İngiliz öğretmenler mevkilerini 5 üzerinden 4.3 olarak algılıyorlardı, bu oran son on yıldır 3.0'ın epey altındadır.[65] Mevkinin önemli olduğu düşüncesi kendi içinde değişkenlik gösterebilmektedir. Bu sadece doğuştan gelen bir şey değildir, bizim de onayladığımız bir şeydir.

Bu yüzden mevkinin önemli olduğu "gerçeği"ni idare etmenin yolu sadece iktisadi cemiyet tablosundaki yerimizin önemini kaçınılmaz olarak kabul etmek değildir. Neye değer

verilmesi gerektiğine dair varsayımlarımızın doğruluğunu tartışmaya çalışmak daha iyi bir yaklaşım olabilir. Bu sorgulamanın en radikali mevkisiz yapmaya çalışmak iyi olur muydu diye sormaktır. Büyük olasılıkla tamamen bertaraf edemeyiz ama cinayeti de ortadan kaldıramayız ve bu bizi bunu mümkün olduğunca azaltmak için elimizden geleni yapmaktan alıkoymaz.

Mevkinin ahlaken sakıncalı olduğuna ve kıyasıya savaşılması gerektiğine dair ortak bir düşünce hattı vardır. Buradaki düşünce bütün insanların hayatının eşit değer taşıdığı, mevkinin bazı insanları diğerlerinin üzerine taşıdığı, bu nedenle temel eşitliğimize zarar verdiğidir. Yüksek ve alçak mevkili insanların olduğu yerde eşitsizlik vardır, yüksek mevkililerin çıkar ve yetkilerinin diğerlerinkine baskın çıktığı görülür.

Buna karşılık, mevkiyi tamamen ortadan kaldırmanın da çılgınlık olacağı hoşumuza gitse de gitmese de, her açıdan eşit olmadığımız söylenecektir. David Beckham ile Nelson Mandela'nın yüksek mevkileri birinin futbolda diğerinin devlet adamlığında olağanüstü olmasından ileri gelmektedir. Bilerek uyumsuz bir eşleştirme yaptım çünkü bu durum eşitlikçi dürtüyü özel bir ustalık, yetenek ya da başarının yerinde kabulüyle bağdaştırma şeklini vurgulamaktadır. Yani mevki *yerel olarak* alındığında, belli bir sahada birinin öne çıkmasının kabul edilmesi anlamında adil ve iyidir, fakat bazı milletleri diğerlerinin üstüne taşıyan, her bakımdan onlara daha iyi muamele eden, *küresel* bir şey olarak alındığında haksız ve kötü bir şeydir. Yerel ile küresel arasındaki uyumsuzluk en çok aristokrat toplumlarda çarpıcıdır. Doğumdan gelen seçkinlikle

bazı insanlar yüksek mevki ve hayatın hemen her alanında daha büyük ayrıcalıklara sahiplerdir.

Aslında insanlar bazı mevki şekillerini düşünmeden doğal olarak küreselleştirme eğilimindedirler. Meşhur insanların fikirleri, o konu hakkında başka insanlardan fazla bilgileri olmasa da dinlenmektedir. Restoran ve uçak rezervasyonlarında onlara öncelik tanınmaktadır. Bu önüne geçilemez değildir. Şöhretli insanlara aşırı mevki verme asilzadelere gösterilen hürmetten daha yaygın, insani bir olgu değildir. Toplum olarak, insanların alanlarında onları öne çıkaran şey için mükâfatlandırıldığı ve bunun dışında diğerleriyle aynı muameleyi gördüğü bir duruma doğru ilerlemeye çalışmalıyız. Öyleyse mesela David Beckham'ın yalnızca bir futbolcu olarak çok yüksek mevkide olması doğrudur. Ama bu ona bir mahkemede özel muamele edilmesi ya da siyasi görüşlerine başkalarınınkinden çok önem verilmesi anlamına gelmez.

Fakat böyle az çok liyakate dayanan bir ütopya çok uzak görünmektedir. Bu sırada biz neyin mevki getirmesi gerektiğine dair düşüncemizi gözden geçirmekle işe başlayabiliriz. Bazı durumlarda bu epey kolaydır. Eğer çok iyi bir marangozsanız bir marangoz olarak mevkinizin yüksek olması gerekir. Fakat her türlü yerel mevkinin de diğerlerine göre bir mevkisi vardır. Bunun için mesela dünyanın en iyi barış elçisini, dünyanın en iyi çarkıfelek sunucusundan daha değerli addederiz. Buna ilaveten yapmış olduğum yerel/küresel ayrımı gerçek hayatta biraz daha karmaşıktır. Mevkinin ortaya çıktığı özel role olan saygıyı savunmak için bazı üstünlüklere katlanırız. Örneğin Nelson Mandela'ya siyasi liderlik mevkisini veren birçok devlet adamlığı niteliği onu aynı zamanda sıra dışı bir insan olarak

görmemiz için bize sebepler vermektedir. Bir lokantanız varsa, sıradan bir müşterinin rezervasyonunu iptal ederek masayı Mandela'ya vermeyi doğru bulursunuz ve çoğu zaman müşteriniz bile bunu haklı bulur. Öyleyse mevkinin mevkisini düşünmeye mecburuz. Hangi çeşitleri daha önemlidir ve ortaya çıktığı bağlamın dışına çıkan saygıyı ne ölçüde hak ediyor?

Mevkiyi nasıl gördüğümüze dair en azından biraz net bir fikir edindiğimize göre yapabileceğimiz en pratik şey mevki anlayışı bazı açılardan bizimkine benzeyen insanların arasında çalışmaya ve yaşamaya önem vermektir. Mesela bir insanın sırf daha zengin diye diğer insanlardan daha iyi muamele görmesi sizi dehşete düşürüyorsa o zaman servetin sosyal mevki işareti olduğu kulüp, dernek veya sosyal çevrelerden uzak durun. Arkadaş çevrenizi dikkatli seçin, çünkü onların mevkiye bakışları bizi "bir bütün olarak toplum"un tuhaf soyutlamasından daha fazla etkilemektedir. Kendinizi yanlış insanlara mevki verenleri küçümserken bulursanız da bu davranışla sizin de aynı şeyi yapmış olduğunuzu unutmayın. Mevkiyle ilgili soru, mevkinin verilip verilmeyeceği değil, nasıl verileceğidir.

Psikolog



Çoğu insan faaliyetinin ardında şan ve servet kazanmak ya da hiç değilse kıdemini bir parça yükseltmek arzusu vardır. Bu, evrim tarihimizin en başında başladı. Erkek şempanzelerin el çırparak, ayağını yere vurarak ve dalları gürültüyle çekerek hâkimiyet ilan etmesi gibi biz de mevki ararız. Onlar gibi biz

de "büyük gürültü yapmak" isteriz. Fakat benzerliği görmeyiz de kendi hareketimiz bize tamamıyla başka bir türdenmiş gibi görünür.

Bizde bu güdü kendimizi dürtü etkisiyle başkalarıyla kıyaslama, rekabetçi bir ruh, mesleğinin zirvesine çıkma, servet veya güç kazanma ya da sosyal basamakları tırmanma, saygı ve kabul görme arzusu gibi şeylerde gösterir. Bunun nesi kötü diye sorabilirsiniz. Bu hedefler doğaldır ve rekabeti de, toplumsal mevkinin harici işaretlerine dayanan kişisel öz değerlendirmeyi de teşvik eden, içinde yaşadığımız toplumca desteklenmektedir.

Mevkiyle ilgili önemli bir sorun, zihinsel sağlık yapbozunun değerli bir parçası gibi görünen başarıyla çok karıştırılmasıdır. Kısa vadede, bir şey başarmak bize moral verir. Başarı Martin Saligman'ın başlıca beş mutluluk unsuru arasında yer alıyor çünkü mutluluk insanların devamlı olarak peşinden koştuğu bir şeydir.[66] Hedeflerimize ulaşabileceğimize, psikoloji jargonundaki ifadeyle öz yeterliliğe, dair bir inancımız olmadan muhtemelen kısıtlı, verimsiz bir hayat süreriz.

Fakat çok başarılı bir hayat bile, insanın emsallerinin başardığı ama kendisinin ulaşamadığı şeylerle aklını bozarak başarısızlık ve yetersizlik duygularından etkilenebilir. Dünyayı kazananlar ve kaybedenlerden ibaret görmek ve kendimizi kaybedenlerden saymak mutluluğumuzu bozan bir düşünce tarzıdır.

Çarenin daha iyi bir iş, ev, vücut elde edilerek mevkimizi yükselteceğimizi sanırız. Bunlar bizi kemiren tatminsizlik hissini durduracak ve bizi daimi tatmin duygularıyla dolduracaktır. Ama bu şekilde işlemez. Bu strateji genellikle hiç

kazanamayacağımız bir yarış haline gelme tehlikesi taşır. Her zaman gözümüzde bizden daha başarılı insanlar olacaktır ve biz onlara yetişmek için devamlı olarak koşabiliriz. Kendimizi başkalarıyla kıyaslamak yolunda stres, kaygı ve bunalım beklemektedir.

Fakat mevki aramayı ısrarla reddetmek de buna ayrıcalık veren bir toplumda zor olabilir. Sosyal seviyeye dayanan eleştirel öz yargılar, bu değerleri bilinçli olarak reddetmiş olsak dahi fark etmeden ruhumuza işleyebilir. Üst basamaklarına tırmanamadığımız hiyerarşiyi ret beyanımızın kıskançlıktan ileri geldiğinden de şüphelenilebilir.

Tabii dünyadaki dini gelenekler de çok eskiden beri böyle sığ, dünyevî, maddî hedeflerden sakınır ve kendimizle, başkalarıyla ve dünyayla daha derin bir bağ kurmak için bunlardan uzaklaşmamızı telkin eder. Tanınmış primatolog Frans de Waal on üçüncü asırda Aziz Bonaventura'nın şöyle söylediğini bildiriyor: "Bir maymun ne kadar yükseğe tırmanırsa, arkasını o kadar çok görürsünüz."[67]

Bizi, hayatımızı mevki arayışına adamaya karşı uyaran sadece dinler değildir. Stoacılar için bu bizim kontrolümüzde olmayan, bu yüzden değer verilmemesi gereken bir şeye örnektir. Aristoteles para ve takdir gibi şeylerin hiç değeri olmadığını ancak değerlerinin sınırlı olduğunu söylüyordu. Takdir ancak hak edildiği ve saygı duyduğumuz insanlardan geldiği zaman kıymetlidir (Ayrıca bkz. Aristoteles'in Yöntemi). Bu filozoflar için gerçekten önemli olan aklın yolundan gitmek ve ahlaki karakterimizi geliştirmektir.

Hepimiz tefekkür hayatını seçerek dünyadan el etek çekmek zorunda değiliz (gerçi bazılarımız bunu isteyebilir). Fakat

yanıtlanması gereken bir soru var: Özümüzdeki mevki arzusunu ne dereceye kadar kabul etmeliyiz? Bizler memeliyiz, yani yüksek mevki imalarının bize kendimizi iyi hissettireceğini biliyoruz. Fakat bu bizim içimizde var diye ona boyun eğmek zorunda değiliz. Kendimize, bu konuda hiçbir şey yapamayacağımızı söylemek ve, "Biz primatız, primatlar böyle yaparlar," diyerek davranışımıza bahane bulmak kolaya kaçmak olurdu.

Onun yerine mevkinin vücudumuzda yarattığı ürpermeyi tanıyıp bizi idare etmesine izin vermemeyi seçebiliriz. Psikolog Paul Gilbert şöyle der: "Seks, şöhret, servet ve hayatın güzel yanlarına dair arzular milyonlarca yıldır vardır ve içimizdedirler fakat düşünmeden peşlerinden koşup koşmamak bizim elimizdedir."[68] Basmakalıp görüşleri sorgulayabilir, onlara itiraz edebilir, başarının bizim için gerçekten ne anlama geldiğine açıklık kazandırabiliriz. Derin düşünme kapasitemizi gerçekten yapmaya değer ve hayatımıza gerçekten anlam katan şeyi bulmak için kullanabiliriz.

Hayat bir yarış olmak zorunda değildir ve rekabet başka şeylerle dengelenmelidir. Bertrand Russell, "Başarı saadetin yalnızca unsurlarından biri olabilir ve ona ulaşmak için diğer unsurlar feda edilirse, fazla pahalıya gelmiş olur,"[69] diye ifade eder. Kazanmaya bu kadar ağırlık verdiğimiz zaman kazandığımız şeyi olduğu kadar kaybettiklerimizi de düşünmeye değer.

Bu konuda bilhassa işe yarayan iki bakış açısı buldum. Biri Paul Gilbert'ın *tehdide dayalı* ve *kıymete dayalı* başarı gayretidir.[70] Yaptığımız şeyleri sosyal basamaklardaki yerimize dair kaygı duygularından kaçmak için değil, bu şeylere değer verdiğimiz için yapmalıyız. Diğeri ise Kabul ve Bağlanma

Terapisi'nden Russ Harris'in deyişiyle, "Başarı değerlerimizle yaşar."[71]

Belli ölçüde mukayese doğal ve kaçınılmaz olsa bile küçük şeylerden zevk alarak, katıldığımız faaliyetlerin tadına vararak ve rekabet içermeyen sosyal ilişkiler kurarak, bizi memnun eden şeylere dikkatimizi vermekle daha sağlam bir denge kurabiliriz. İyi yaşamak için rekabeti bertaraf etmeye mecbur değiliz, ancak ona yerini bildirmeliyiz.

SORUMLULUK SAHİBİ MİSİNİZ?

Filozof



"Zengin kodaman" ya da "ince balerin" gibi "sorumluluk sahibi yetişkin"deki sıfat da sorgusuz sualsiz kabul edilebilir. Sıradan koşullarda bir yetişkin olmak hareketlerinden sorumlu olan biridir. Olağan sorumluluk kavramı da anlaşılmaz bir kavram değildir. Kontrolünüzde bulunan ve mantıken tahmin etmeniz beklenen bir şeyin sonucu olarak meydana gelen her şeyden sorumlusunuzdur. Bu yaptığımız veya yapmadığımız her şeyin sonucu için geçerlidir. Nasıl ki birinin freni bozuk bir arabayı sürmesine izin verdiğimiz için de, frenleri bozduğumuz için suçlanacağımız kadar suçlanırsak, küçük bir çocuğa kötü davrandığımızda ne kadar sorumlu tutuluyorsak küçük bir çocuğa göz kulak olamadığımızda da aynı şekilde sorumlu tutuluruz.

Elbette mesele özgür irade hakkındaki sonu gelmez ve zorlu tartışmaya girdiğiniz zaman daha karmaşık bir hal alıyor. Fakat bu metafiziksel zorlukların gerçek hayat üzerinde ne şaşırtıcıdır ki pek az etkisi bulunuyor. Bir filozof istediği kadar özgür iradenin bir yanılgı olduğunu düşünsün, çocuklarını sorumluluk sahibi insanlar olarak yetiştirecek ve bilmeyerek bozuk et ikram eden birine, yemeğe bilerek zehir katan birine gösterdiğinden farklı bir tepki gösterecektir.

Gerçek dünyada sorumluluk karmaşaları metafizik etkenlerden çok felsefi etkenlerden kaynaklanmaktadır. Prensipte, sorumluluğun insanın sonuçlar üzerindeki kontrolüyle doğru orantılı olması gerektiği açıktır. Fakat uygulamada, tamamıyla aynı derecede kontrolün söz konusu ve sonuçların çok benzer olduğu durumlara övgü ve suçlamayı çok farklı şekilde atfederiz. Mesela 150 TL'lik ayakkabılarınıza kıyamayarak bir çocuğu kurtarmak için sığ bir suya girmediyseniz ahlaken kabahatli görülürken, hemen kesin olarak on kişiyi kurtarmak için bağış kutusuna 100 TL atmadığınız için, bu daha kolay ve ucuz olmasına rağmen, ayıplayan pek çıkmazdı. Netice daha belirsiz olabilir ama birçok hayatı kurtarma şansı yüzde elli olan bir hareket bile, en azından bir hayatı kurtarma olasılığı yüksek bir şeye verilen zamanı hak etmektedir. Fakat hemen hiç kimse bağış yapmamanın boğulmaktaki bir çocuğun yanından geçip gitmek kadar büyük bir kabahat olduğunu aklından bile geçirmez.

Aradaki fark nedir? Cevap coğrafi yakınlık gibi görünüyor. Belli ki aracı ile sonuç arasındaki fiziksel bağlantının dolaysızlığı oranında insanların sorumluluğunun arttığını düşünüyoruz. Bu, insanların birçok kişi uğruna bir kişinin hayatını feda etmeye olan istekliliğine dair bir dizi deneyle çok çarpıcı bir şekilde ortaya konmuştur. "Sezgiler" adlı bölümde "vagon deneyi"nden söz etmiştik. Bu düşünce deneyinde insanlara, hızla bir grup insana doğru yol alan kontrolden çıkmış bir tren vagonunu durdurmak için, treni daha az sayıda insanın öleceği bir raya sokmak, şişman bir adamı raylara atıp vagonun önünü tıkamak, bir kolu çekip bir kapıyı açarak adamı raylara bırakmak gibi yollar önerildi. MR taramaları sayesinde, deneyi yürütenler,

insanların harekete geçme istekliliklerindeki farkların ilkeden daha çok duyguya dayandığını gösteriyor. Bir adamı ölüme itmek yanlış görünüyor ama bir düğmeye basarak daha fazla insanın ölümüne yol açmak o kadar yanlış gelmiyor.

Bunun, askerlerin öldürme yetisini arttıran uzaktan kumandayla mücadele yürütülebilen, modern savaşlar gibi şeyler için elbette tehlikeli sonuçları vardır. Fakat aynı zamanda bize doğrudan tesir eden anlamlar da taşımaktadır. Görünüşe göre, hayatın sorumluluk meselelerinin doğduğu bütün alanlarında, övgü ve yergiyi insanların gerçekten ne kadar kontrol sahibi olduğuna göre değil, bir açıdan ahlaken önemsiz olan fiziksel bağlantıyla alakalı duygusal etkenlere dayanarak atfetme eğilimindeyiz. Yani, yasadışı yoldan film indirmek çarşıda şüpheli görünümlü bir adamdan korsan DVD almak, kadar yanlış gelmez; Angola'da zor bir hayat yaşayan hasta çocukları göz ardı etmek mahallenizdeki lösemili bir çocuk için toplanan yardımda cimrilik yapmak kadar yanlış görünmez; eşinizin/sevgilinizin e-postalarını okumak elle yazılmış günlüğünü okumak kadar yanlış gelmez; tavuğun yetiştirildiği fabrika çiftliği görmediğimiz müddetçe ucuz tavuk kızartması yemek güzeldir gibi.

Bu belirgin tutarsızlıklar konusunda iyimser olmak mümkün müdür? Bazen böyle durumlara akılcı filozofların iddia ettiğinden daha az kaygılanmak için sebepler vardır. Ahlak duygumuzun empati duygularıyla bağlantılı olması sadece iyi bir şey olmakla kalmaz, her şeyden önce ahlakın başlamasına da imkân verir. Fakat bir sorumluluk hissinin tetikleyici duyguları çoğunlukla iyi bir şey olsa da onların bizi yanlış yola saptırmalarına izin vermemeliyiz.

Diğer taraftan bu meselede yapabileceklerimizin de elbette sınırı vardır. Gelişmekte olan ülkelerden satın aldığımız şeylerin etik olarak temin edildiklerinden emin olmak gibi bir görevimiz bulunduğuna zihinsel açıdan ne kadar inanmış olsak da bunun her an hayati önem taşıdığı duygusunu sürdüremeyiz.

Ama mantıksızlığın kuvvetlerine karşı kesin bir zafer elde etmenin imkânsızlığı, eğer bu ahlaki bir ihtiyaçsa, onları kontrol altında tutma çabasını bırakmak için bir neden değildir. Burada bize yardımcı olabilecek temel bir kural da vardır. Eylemlerden ne kadar sorumlu olduğumuzu düşünüyorsak fiziksel yakınlığın ne derece fark meydana getirdiğinin farkında olmalı ve bunu da hesaba katmak için elimizden geleni yapmalıyız. O zaman sorumluluk, felsefe ile psikolojinin bize şu mesajları verdiği hayattaki pek çok alandan biridir: Duygularınıza güvenmeyin. Ağırlığını hissetsek de hissetmesek de kontrolümüz altındaki bir şeyin sorumluluğunu taşırız.

Psikolog



Devamlı olarak aklımızı sınayan her günkü konulardan, ne kadar sorumluluk üstlenmeliyiz konusu doğru anlaması hatta açıkça düşünmesi en zor olanlardan biridir. Hem aşırı sorumluluk hem de çok az sorumluluk yaygındır. Tabii düzenli terapi oturumları da öyledir.

Çok az sorumluluk nasıl bir şeydir hepimiz biliyoruzdur. Birçok insan ne zaman bir sorun olsa hiç düşünmeden suçu üzerinden atarak herhangi bir sorumluluk refleksinden yoksun

izlenimi vermektedir. Suç başkalarınındır, geçmişin, devletin, o hariç her şeyindir. Doğrusu bazı terapilerde en ufak bir sorumluluk belirtisinin ortaya çıkması çok önemli, beklenmedik bir gelişme olarak görülecektir. Kendimizi edilgin birer alıcı değil, hayatımızın oyununun yönetiminde rolü olan etkin yönetmenler olarak görürsek olayların gidişatını değiştirmek için gerekli adımları atabiliriz.

Aşırı sorumlu olma riskinin düşük olduğunu, sorumluluktan insana zarar gelmeyeceğini düşünebilirsiniz. Fakat aşırı sorumluluk da ciddi bir sorun meydana getirebilir. Belirtiler arasında kendinizin ve başkalarının mutluluğunun anahtarının sizin elinizde olduğuna ve sorunların sizin yüzünüzden çıktığına, başınıza gelen her şeyi sizin özgür seçimlerinizin birer neticesi olduğuna, bu netice umulmadık bir şeyse farklı seçimler yapmadığınız için kabahatin sizde olduğuna inanmak bulunur. Hayat boyu taşıması zor bir yük.

Tabii, sürekli aksiliklerin olmasının sizin kabahatiniz olduğu düşüncesi suçluluk gibi yıkıcı bir duyguyla ve öyle olsa da olmasa da yanlış bir şey yapmış olduğunuz algısıyla beraber gelir. Suçluluk duygusu tabii yerinde bir tepki olabilir. Şayet kötü davrandıysanız suçluluk hissi size bu konuda bir şey yapar ve telafi etmeye çalışırsanız iyi edeceğinizi söyleyebilir, fakat kendinden nefret etmenin pek yararının bulunmayacağını unutmamak gerekir. Bununla beraber suçluluk duygusu alışkanlık haline gelince hakkında suçluluk duyduğumuz şeyin bizim kontrolümüz altında olup olmadığını anlamak da zorlaşabilir.

Ancak bir şey gücümüz dahilindeyse ondan sorumlu olabiliriz. Tabii bilindik sorumluluktan bahsediyorum, yok-

sa düşünce günlük hayatta işe yaramadığı için *esasında* hiç kimsenin hiçbir sorumluluğu yoktur diyen farklı ve metafizik noktaya hiç girmiyorum.

Sorumluluğun aşırısını saptamak zor olabilir. Birine vurursanız, uyuşturucu etkisinde, hasta, hipnoz altında veya benzer bir durumda olmadığınız müddetçe eylemin sorumluluğunu üstlenmenizin uygun olacağı açıktır. Tahrik edildiğinizi öne sürerek suçluluğu kabul etmeyebilirsiniz fakat haklı olsanız dahi sorumluluğu üstlenmelisiniz. Diğer yandan, eşinizle çıktığınız tatilde her gün yağmur yağarsa bunun sizin kabahatiniz olmadığı da açıktır. Fakat çok uğraşırsanız yine de kendinizi suçlamayı becerebilirsiniz.

Bunu düşünmeyi özellikle zorlaştıran şey ise bir şeyin olmasına hiç değilse kısmen sebep olduysak bir şekilde kabahatli olduğumuzu varsaymanın kolay olmasıdır. Mesela tatilcimiz kendini suçlayan cinsten biriyse, mesela güneşli olacak ertesi hafta değil de bu hafta gitmeleri ona uygun olduğu için yağmurdan dolayı kendini suçlayabilir. Dahası, birçok insan, birine arabayla gitmeyip trene binmesini önerse ve tren kaza yapsa, bunu tahmin edemeyecekleri halde, bence kendilerini suçlarlardı.

Fakat bir şeye belli ölçüde bir katkımız olsa bile üstlendiğimiz sorumluluğun derecesinin yerinde olup olmadığına dikkat etmeliyiz. Bilişsel Davranışçı Terapisi aracı olan sorumluluk pastası, bunun gibi durumlar için faydalıdır. Bir şey hakkında kendinizi kötü hissediyor ve kendinize fazla yüklendiğinizden de şüpheleniyorsanız, belli bir sonuca katkıda bulunan bütün insan ve koşulların listesini yaparak, kendi yargınıza dayanarak sorumluluğu paylaştırın. Christine Padesky kendi

diliminizi sona bırakmanızı, böylece kendinize peşinen fazla yüklenmekten sakınmanızı öneriyor.[72] Elbette amaç matematiksel bir kesinlik yakalamak değil. Bir duruma yol açan bütün karmaşık etkileşimleri çözemeyiz. Bu egzersizin ana amacı bir neticeye katkıda bulunan birçok etken olabileceğini görmek ve önem arz edenlerini bulmaya çalışmaktır.

Aşırı ile çok az sorumluluk yüklemek arasındaki gerilim başkalarıyla ilişkilerimizde de ortaya çıkmaktadır. İnsanlar bir ölçüde koşullarının birer ürünüdürler ve bağlamı hesaba katmak normaldir: "Zor bir hayatı oldu"; "Onu böyle yetiştirmişler." Bunları hesaba katmak bizde onlara karşı daha fazla merhamet uyandırabilir. Ama ilişki bir sistemdir ve kendi davranışlarımız ilişkinin gelişmesini etkiler. Çok affedici olursak karşımızdaki insanı sorumluluk almaya sevk etmeyen bir ortam yaratmamız tehlikesi vardır. O zor bir hayat yaşamış olabilir ama bu hiçbir zaman çaba göstermemesi için bir bahane olmamalıdır. Özellikle bahtsız bir birleşim, bir tarafın aşırı, diğerinin çok az sorumluluk yüklenmesidir.

Beynindeki bir tümör yüzünden birdenbire sübyancı güdüler görülen adamın durumundaki gibi çok sağlam bir sebep olmadıkça insanları eylemlerinden sorumlu tutmak zorundayızdır. Hayatımızın genel gidişatı için de kendimizi sorumlu tutmalı, hem büyüklük kompleksinden hem de kurban psikolojisinden uzak durmalıyız. Davranışlarımızı iyi tahlil etmeli ve her yönden adil bir sorumluluk değerlendirmesi yapmalıyız.

Koşulların olaylar üzerinde etkisi olduğunu bilmek ile bahane bulmak arasındaki çizgi ince olabilir ama muazzam bir önemi de vardır. Dikkat edelim, hafifletme temize çıkarmaya dönüşmesin.

MUTLU KARAMSAR

Psikolog



Seneca'nın en sık tekrarladığı öğütlerinden biri, en kötü ihtimalin sadece bir ihtimal değil, aynı zamanda bir tehdit de olduğunu düşünme alışkanlığı edinmekti: "Bir saatte, bir anda imparatorluklar yıkılır. ...Bunun için her olasılığı düşünmeli ve olabilecek şeylerle başa çıkabilmek için ruhumuzu güçlendirmeliyiz. Bunları zihninizde prova edin: Sürgün, işkence, savaş, deniz kazası."[73] Özet olarak: "Ölüm, bizi nerede beklediğini bilemeyeceğimiz bir şeydir, bunun için kendi adınıza onu her yerde bekleyin."[74]

Çok satan kişisel gelişim kitabı *The Secret*'ın yazarı Rhonda Byrne'ın buna ne diyeceğini merak ediyorum. Onun genel olarak "çekim yasası" olarak anılan şeye dayanan öğüdü o kadar farklı ki adeta paralel bir evrenden çıkmış gibi görünüyor. Temel düşünce benzerlerin birbirlerini çekeceğidir. Servet ve başarı gibi şeylerin karşınıza çıkacağına inanırsanız, çıkarlar. Bu aşırı olumlu düşüncedir. Bu sadece olumlu düşüncelere sahip olarak olumlu sonuçlar üreten davranışlarda bulunmanız ihtimalinin yüksek olacağına inanmak değildir ama yine de az çok mantıklıdır. Hayır, burada düşünceler sihirli bir şekilde bu sonuçları çekmektedir.

Buna inanabilirseniz çok gevşetici olabilir. Fakat Seneca'nın tavsiyesinin de garip bir şekilde rahatlatıcı etkisi vardır. İkisi de kişisel gelişim literatüründe tekrar edilmektedir. Peki, hangisi bize hayatta rehberlik eden prensip olmalıdır? Bu düşünce hayatımızı günbegün idare edişimizi değiştirebilir.

İyimserlik olumlu psikolojide daha belirgin bir destek buldu. Olumlu psikoloji iyimserlerin daha iyi sağlık sonuçları, daha uzun ömürleri olduğunu ve genellikle karamsar emsallerinden daha iyi yaşadıklarını öne sürüyor. Fakat bu sonuçlar da elbet tartışmalıdır.[76]

Öte taraftan, bazı bulgular hafif bunalımlı insanların gerçeklik algılarının daha doğru olduğunu gösteriyor. Olumsuz değerlendirmelerin açık düşünceyi yutan bir sis olmasından çok, bunalımsız düşünceler, bizi görmek istemediklerimizden koruyan bir çeşit kendini kandırma sisi meydana getirebiliyorlar. Açık algılama uygun davranmamıza yardımcı olması açısından değerlidir. Tozpembe bir iyimserlik yüzeysel ve gerçeğe aykırıdır ve sonunda bize zararı olabilir.

Gözlerimizi kapatıp dilek dilemektense çıkabilecek sorunları tahmin edip hazırlık yapmanın daha faydalı olup olmayacağını merak etmek gerek. *Defensive Pessimism*'in yazarı Julie Norem bunun gelecekten endişe duyan insanlar için faydalı bir strateji olabileceğini söylüyor. Fakat aşırı kaygıdan bahsetmiyoruz. Olası şeyleri ayrıntısıyla düşünüp olasılık planları yapın diyoruz.

Sadece, "Nafile ne kadar uğraşsam / Bu dünyadan canlı çıkamam," diyen Hank Williams değil, başta gelen asil gerçeği hayat acı çekmektir olan Buda bile hüznün tarafındaydı. Bundan kaçış yoktur, kötü şeyler başımıza gelir, sevdiklerimizi kaybederiz, şu veya bu şekilde acıyla karşılaşırız. En cezbedici

hayatın bile yaşlılık ve ölümden, bununla beraber hayatın güzelliklerinin sona ermesinden kaçması mümkün değildir.

O zaman ne diye iyimserlikle oyalanalım? Bu biraz iyimserlikle ne kastettiğimize bağlıdır. Olumlu psikoloji literatüründe bile bunun farklı yerlerde farklı anlayışları ortaya çıkmaktadır. Mesela iyimserlik bazen geleceğe dair olumlu inançlar beslemekle değil, esneklik, uyum sağlama ve yenilgilerden sonra yeniden ortaya çıkma becerisiyle bir tutulmaktadır. İşte bu gerçekten sahip olunacak bir niteliktir.

İdeali, kötü şeyler olabileceğinin bilincini takdir ve esneklik kamçılamalarıyla dengelemektir. Bunlar kendimizi içinde bulduğumuz koşullardan en iyi şekilde faydalanmamıza ve işler yolunda gitmediğinde kendimizi toplamamıza yardım edecek niteliklerdir. Fakat bir tutam karamsarlık idrakimizi bir parça daha derinleştirecektir. Öyleyse Stoacılardan hayatın kırılganlığına ve olumlu psikolojiden takdir ve esnekliğin önemine dair öğütleri dikkate alabiliriz.

"Trajik üçlü" acı, suçluluk ve ölüm karşısında durumdan en iyi şekilde yararlanma kabiliyetine atıfta bulunan, *Man's Search for Meaning*'in yazarı Viktor Frankl'ın "trajik iyimserlik" dediği şey iyi bir yaklaşımdır. Frankl'a göre "her şeye rağmen hayata evet demek, (1) ıstırabı bir insani başarı ve marifete dönüştürerek, (2) suçluluk duygusundan kendini geliştirme fırsatı çıkararak, (3) hayatın geçiciliğinden sorumlu davranış için bir teşvik çıkararak mümkündür."[76]

Geleceğe ilişkin inançlarımızı yumuşatmak da iyi olabilir. Olumlu ve olumsuz neticeler durmaksızın birbirine dönüşür, olayların sonunda nasıl bir yön alacağını bilemeyiz. Geleceğe ilişkin hiçbir şey kesin olmadığı için ne her şeyin mükemmel

olacağına dair sağlam bir inanç ne de her şeyin korkunç olacağına dair bir kanı doğrudur.

Mutlu karamsarlar olmamamız, geleceğe dair yargıları bırakıp hayatın getirdiklerini faniliğini bilerek yaşatmamamız için hiçbir sebep yoktur. Kısacası nimetlere şükredelim, dereyi görmeden paçaları sıvamayalım.

Filozof



Fikir ve sanat dünyasında çağın peygamberleri olarak övülenler genellikle ruhun gerilemesi, felaketi ya da kara gecesinden söz ederler. Kierkegaard'ın *Korku ve Titreme*'sini, Sartre'ın *Bulantı*'sını veya Conrad'ın *Karanlığın Kalbi*'ni düşünün. Dünyanın o kadar kötü olmadığını söyleyip bir şarkı okumaya başlayarak derin namını kazanamazsınız.

Fakat mesele politika olunca kahramanlarımız, yaklaşan gün batımına değil, bir sonraki gün doğumuna odaklananlardır. Obama umudun boşluğundan değil, korkusuzluğundan bahsetti; Martin Luther King'in bir kâbusu değil, hayali vardı.

Belki de bu entelektüel iş bölümünün doğal bir sonucudur. Entelektüeller insan hallerinin dürüst ve sezgisi kuvvetli gözlemcileri oldukları için dünyadaki her şeyin çürümüş olduğunu görebilmeliler. Buna karşılık iyi liderler bu meselede yapabileceklerimize dair olumlu birer görüşe sahip olmalıdır. İdeali, iki türlü düşüncenin bir kafada bulunmasıdır. Karamsar teşhisler etkili reçetelerle beraber koyulmazlarsa boşunadır, keza ilham verici liderlik de uygunsuz gerçekleri göz ardı ediyorsa boştur.

Fakat entelektüel felaket tellallarının sorunu karamsarlıklarının fark gözetmemesidir. Matt Ridley'in *The Rational Optimist* adlı kitabında bahsettiği gibi, geçmişteki karamsarların dehşetli tahminleri pek de doğru çıkmamıştır.[77] Bu yüzden belki karanlığı derinlikle eşit görme eğilimimiz safça bir iyimserlik kadar saçmadır. Derin bir yetenek olarak övdüğümüz karanlıkta görme, ışığı açma kabiliyetsizliği ya da isteksizliğinden başka bir şey değildir.

O halde ışığı açınca ne oluyor? Mantıklı, nesnel bir bakışın iyimserlik ya da kötümserlik için vakti yoktur, sadece gerçekçilik için vakti vardır diyebilirim. Mesele bardağın dolu veya boş olması değildir, içinde hangi sıvının ne miktarda bulunduğudur. Ama sadece bu da değil. Değer biçmeyen bir görüş, görüş değildir, ancak bir envanter ya da bir haritadır. Dünyayı anlamlandırmak için sadece acımasız gerçekleri toplamaktan ziyade onların nesinin önem arz ettiğini düşünüp bulmak gerekir. Gerçekler ile onları ele alış biçimimiz arasındaki boşlukta pembe ya da kasvetli bakma fırsatı doğar.

Benim için buna en derin örnek Fransız varoluşçuluğu ile onun İngiliz emsali Pythonizm arasındaki farkta bulunuyor. Jean-Paul Sartre, Albert Camus ve Monty Python temelde hayatın saçmalığı ve anlamsızlığına dair aynı görüşü ifade ederler. Fark şudur ki, Sartre bunu ıstırap, vazgeçme ve umutsuzlukla karşılarken Python sadece gülmüştür. Sık sık belirtildiği gibi komedi ile trajedi arasındaki fark ancak bir bakış açısı farkıdır. Araya belli bir zaman ve mesafe girdiğinde, dehşetli görünen bir şey komiklik derecesinde saçma gelebilir. İkisi arasındaki ince çizgiyi *Life of Brian*'da çarmıha gerilenlerin söyledikleri "Always Look on the Bright Side of Life" adlı şarkıda geçen iki

basit satır kadar güzel anlatamaz: "Hayat boktandır / Bakacak olursan." Anlam olarak bu son derece kasvetli bir görüştür. Ama şarkının neşeli melodisiyle sıradanlaşıyor.

Gerçeklerin önemsiz olduğunu söylemeye çalışmıyorum. Olumlu ya da olumsuz tepkiler iyi kötü uygun olabilir ve katı gerçekçiliğin rolü bizim olaylara algıladığımız gibi değil, oldukları gibi bakıp tepki verebilmemizi sağlamaktır. Ölürken ıslık çalınıp çalınmayacağı bir görüş meselesi olabilir ama ölmeyeceğinizi zannettiğiniz için neşeyle şarkı söylemek veya ölümcül bir durumunuz yoksa umutsuzluğa teslim olmak son derece yanlış bir şey olurdu. Bu yüzden gerçekler onlara verdiğimiz tepkinin tamamını belirlemelerine gerek olmamasına rağmen uygun tepki çeşitlerine sınır koymaktadır. Pembe ya da siyah gözlük takmamız doğal ışığa bağlıdır.

Fakat burada bile iyimserlik ile kötümserlik arasındaki ayırımın mühim olduğunu düşünmüyorum. İyiyle kötüyü ayırt etmek için elbette realizme ihtiyacımız vardır ama aynı şey geleceği değerlendirmede de geçerlidir. Yani benim Sartre ile Python arasında tespit ettiğim fark yargıyla değil tavırla ilgilidir. Bu yüzden yarısı dolu yarısı boş bardak mecazı yanıltıcıdır. Elbette ki nasıl baktığımız önemlidir, bunun için olumlu ya da olumsuz kelimeler algımızı renklendirir, öyle ki onu çarpıtabilir. Fakat içinde bulunduğumuz halde elimizden geleni yapıyor muyuz yoksa en kötüsünü mü bekliyoruz, asıl önemli olan budur, halimizi nasıl tanımladığımız o kadar önemli değildir. Onun için mesela, yarısı boş bir bardağı ağzınıza götürdüğünüze değmeyecek yarı dolu bir bardaktan çok susuzluğunuzu giderecek kadar su içeren bir bardak olarak görmek daha iyidir. Gerçekten de bazen eksik olan bir şeyden

elimizden geldiğince faydalanmayı düşünmek, elimizdekini olduğundan daha ideal görmeye çalışmaktan şüphesiz daha yararlıdır. İyi seçimler yapmak için tehlike ve sınırları da fırsatlar kadar iyi tespit etmeliyiz.

Bu şekilde bakılınca iyimserlik ve karamsarlık devreden çıkar. Mesele her şeyi olduğu gibi görebilmekse, bize lazım olan gerçekçiliktir. Nasıl davranacağımıza gelince, olumlu tavır yardımcı olabilir fakat bu her şeyin iyi olacağına inanmakla aynı şey değildir. Hâlbuki gelecek hakkında iyimserlik ise her şeyin iyi olacağı düşüncesini içerir.

Fakat görüşümüzü iyimserlik ya da kötümserlik açısından düşünmenin en sorunlu yanı, hangisinin daha iyi olduğuna dair evrensel bir ilke bulunmamasıdır. Bana iyimser mi yoksa kötümser mi olduğum sorulursa, cevap veremem. Bir tarafta, dünyada katlanılamaz miktarda anlamsız ıstırap, hiç düzelmeyecek sefil hayatlar olduğunu düşünüyorum. Şimdiki memnuniyet ve talihimin geçeceğini ve ben ölmeden önce en değer verdiğim çoğu şey ve insanların acı çekeceğine ya da yok olacağına inanıyorum. Diğer yandan, neşeli bir insan sayılırım, dünyada birçok güzellik olduğunu söyleyebilirim, evde pişirilmiş ekmek veya bahçede beslenen bir nar bülbülü gibi küçük, sıradan şeyler. Nasıl baktığınıza göre değişmek üzere dünya harika da görünebilir korkunç da. Ben her zaman aynı bakış açısını kullanmıyorum. O halde belki gerçekçilik tek, tarafsız bir bakış açısı olarak değil, birden fazla görüş açısına sahip olabilme ve kusurları bulanları ve güzellikleri ortaya çıkaranları göz ardı etmeden, hepsini hesaba katabilme becerisidir. Karamsar ya da iyimser olmayın. İkisi birden olun.

PİŞMANLIK YOK MU?

Filozof



Konu pişmanlık olunca çoğu insan Frank Sinatra'nın haklı olduğunu düşünüyor gibidir: Bahse değmeyecek kadar azlarsa, birkaç tane olması normaldir. Daha fazla pişmanlık az pişmanlıktan çok daha büyük bir risktir.

Fakat burada bir çifte standart görülüyor, çünkü toplum hayatında insanlara baktığımızda, pişmanlık duymamak kadar tepki uyandıran pek fazla şey yoktur. Norman Lamont'un siyasî kariyerinin en büyük gafı, zamanın maliye bakanının, '*Je ne regrette rien*'* demesiydi. Üç hafta sonra işsizdi. Tony Blair görevini bıraktıktan sonra birçok insan ondan İngiliz birliklerini Irak'a gönderdiği için pişmanlık bildirmesini beklemiş ve o bunu yapmadıkça küfürler sıralamıştı.

Başkalarında pişmanlık görmek istemeyi ama kendimizdeki pişmanlık isteksizliğini nasıl açıklamalı? Hatalar iki çeşit olabilir: Aklî ve ahlakî. Aklî hatalar, yanlış gıda öğütücüyü satın almaktan hayatta bir kez ele geçecek fırsatı kaçırmaya kadar eksik yargıya işaret edebilir ama bunlar bizim iyi karakterimize gölge düşürmez.

---

* (Fr.) "Hiçbir pişmanlığım yok." (ç.n.)

Bunun aksine, bir sözü tutmamak ya da güvene ihanet etmek ekseriya ahlakî hatalardır. Bu hatalardan pişmanlık duymak, dönüp davranışlarımıza bakmak ve daha iyi bir insan olsaydık bunları yapmazdık demektir. Ahlakî dürüstlük bunu icap ettirir.

Fakat çok uygun bir şekilde başkalarının hatalarını ahlakî, kendimizinkileri ise tamamıyla aklî kabul etmekte ya da hata olarak görmemekteyiz. Bir sözü yerine getirmediğinizde şerefsizsiniz, ben böyle bir harekette bulunmuşsam ya hatırımdan çıkmıştır ya da bir anlaşmazlık vardır. Siz eşinizi aldatırsanız ahlaksız herifin tekisiniz, ben yaparsam bu evdeki dışlama duygularına ve işyerindeki zapt edilemez ihtirasa doğal bir karşılıktır. Başkalarının ahlakî eksiklerini görür ama kendimizden ahlakî olarak büyük beklentilerimiz olmaz.

Peki, insan neden geçmişi kurcalamalıdır? Olan olmuş, der insanlar, köprünün altından sular geçmiş. Değiştiremeyeceğiniz şeyi neden dert edinesiniz? Ama bu fazla kolaya kaçmak olur. Bir kere, pişmanlığın ışığında değiştirebileceğiniz ve değiştirmeniz gereken genellikle çok şey vardır. Birçok hatanın düzeltilebilir, en azından telafi edilebilir olduğu açıktır. Pişmanlık göstermek de bunun önkoşuludur. Mesela bir arkadaşlığı bozduysanız düzeltmek için genellikle davranışınızdan pişmanlığınızı dile getirmeniz gerekir.

Fakat pişmanlığın sebep olabileceği türden değişim sadece işleri yoluna koymaya yaramaz. Pişmanlık bize gelecekte nasıl davranacağımızı ve böylece aynı hataları yapmaktan nasıl kaçınacağımızı da düşünmeye sevk eder. George Santayana'nın ünlü sözü, "Geçmişi hatırlayamayanlar onu tekrar etmeye

mahkûmdurlar", en çok siyaset ve tarihle ilgili olarak hatırlanır ama bence bireye uygulandığında daha da uygundur.

Geçmişi değiştirememenin pişmanlığı ortadan kaldırmaması için bir sebep daha vardır. Olanı değiştiremeyeceğiniz gerçeği ondan sorumlu olmadığınız anlamına gelmez. Aslında mesela bir sanat eserinin, önemli bir kültürel objenin ya da bir insan hayatının yok edilmesi gibi telafisi olmayan şeyler için insanları en ağır şekilde sorumlu tutarız. Ahlak anlayışımızda sorumluluk sahibi olmak büyük önem taşır. Bu olmazsa davranışlarımızın kötü sonuçlarına karşı kayıtsız, düşüncesiz, katı yürekli, bencil ve duygusuz oluruz. Hareketlerinizin sorumluluğunu almanız gerekiyorsa, hareketleriniz geri alınabilse de alınamasa da sorumluluğu alırsınız. Bundan dolayı değiştiremeyeceğiniz şeyler için vicdan azabı duymak bizim ahlakî varlıklar olmamızın bir bedelidir. Sadece değiştirebileceğimiz şeyler için sorumluluk hissetmek pratikte imkânsız olmakla kalmaz, sorumluluğun anlamını da ortadan kaldırır.

Tabii bu bütün pişmanlıklar iyi demek değil. İyisi vardır, kötüsü vardır. En iyisi telafiye sevk eder, kişinin karakterini ya da ahlakını olgunlaştırır. En kötüsü ise perişan düşüncelere dalmaktan bir nevi zevk duymak haline gelir ki ne bizim ne başkasının işine yarar.

Pişmanlık aynı zamanda hayatın ve kendimizin eksikleriyle başa çıkma beceriksizliğini de yansıtır. Daha iyi bir karar veremediğimiz için kendimize kızdığımızda hatamızın temelinde aklımızın daima sonradan başımıza gelmesi yatmıyor. Bütün kararlar sınırlı bilgiye dayanılarak veriliyor ve sonra ne olacağının bilinmemesi bu veri açığının sadece küçük bir parçasıdır. Asıl sorun zamanda nerede bulunduğumuz değil,

ne kadar zamana sahip olduğumuzdur. Bütün seçimlerin sonuçlarını tek tek düşünmeye, seçimimizle ilgili bütün bilgileri toplamaya, hatta ne tür bilgilerin önemli olduğunu anlamak için araştırmaya zamanımız yok ki. Dolayısıyla seçim yaparken hem ancak kısmî olan hem de önemliyle önemsizin doğru bir dengede bulunmadığı bilgiye dayanacağız. Karar için çok bilgi toplayıp değerlendirmeleri çok tartmaya kalkışırsanız hayatınızın akışını bozacak saplantılı ve zorlanımlı bir davranış bozukluğuna yakalanabilirsiniz. Yani kaçınılmaz bir şekilde, çok fazla düşünecek olursak, aldığımız hiçbir karar hiçbir zaman optimal değildir. Pişmanlık bu tarzda geçmişe yönelik mükemmeliyetçiliğe dayanıyorsa yanlıştır. Geçmişe yönelik mükemmeliyetçilikte geçmiş kararların yerindeliğini sorgulama arzusu o kadar yoğundur ki mutlaka hata bulunur.

Bunun için, pişmanlıkta mesele bizim az veya çok pişmanlığımız olması değil, genellikle fazlaca yanlış türden pişmanlık yüklenmemizdir. Hiçbir pişmanlığı olmadığını söyleyen insandan, bu siz bile olsanız, şüphe duymalısınız. Bahse değmeyecek kadar az pişmanlığımız olduğunu düşünüyorsak, o zaman belki kendimize bile itiraf etmeyeceğimiz bazı hatalar yapmışızdır.

Pişmanlıklarımızı en azından kabul etmemiz için bir sebep daha vardır. Ray Bradbury, hikâyesi "A Sound of Thunder"da bütün insanlık tarihi bir yolcunun bir kelebeğin üzerine basmasıyla değişir.[78] Bizim küçük hayatlarımız da küçük bir olaya dönüşebilir: Kaçırılan bir otobüs güzel bir karşılaşmaya yol açabilir, bir iş başvurusu işverenin masasına, keyifle sabah kahvesini içtiği vakit değil de, açlık asabiyetinin iyice başına vurduğu öğlene yakın bir vakitte gelebilir. Yani yaptıklarımızın bir kısmından pişmanlık duysak da unutmayalım ki geçmiş-

teki ufak bir farklılık bile hayatımızın yönünü değiştirmiş olabilirdi. Bugün elimizde olanı benimsemek istiyorsak dün yaptığımızı kabul etmek zorundayız.

Psikolog



Geçenlerde rastladığım söz, gerçeklikle mücadele ederseniz zamanın yüzde yüzünü kaybedeceğinizi söylüyordu. Çok doğru, diye düşündüm. İnsanı yiyip bitiren cinsten pişmanlıkla mücadele edilebilir.

Pişmanlık gerçekten insanı yiyip bitirebilir. Zihnimiz, yaptığımız dehşetli hatalar ve kaçırdığımız iyi fırsatlara dair hipnotize eden hikâyeleri durmaksızın başa sarar. Zihnimizde olayların tekrar tekrar üzerlerinden geçeriz, sanki kritik bir anda olayın paralel bir evrene geçerek farklı bir sonuca ulaşması mümkünmüş gibi. Bu zihinsel düzenler aylar hatta yıllar sürebilir ve bu süre zarfında bizi etrafımızdaki dünyayı görmekten alıkoyar. Öyle değil de öbür türlü yapsaydım...

Pişmanlık farklı senaryolar hayal edip geliştirmeye ve yanlış olanı seçmekten dolayı sorumluluk duymaya dayandığı için gayet insani bir duygudur. Şöyle olabilirdim, diye düşünmemek gerçekten çok zor olabilir. Pişmanlık duygusuna saplanıp kalmanın faydası olmadığını, ne kadar düşünürsek düşünelim geçmişi değiştiremeyeceğimizi, kafamızı "keşke"lerle dolduracağımıza elimizde olanla mutlu olabileceğimizi biliriz. Fakat arkadaşların "geçmiş geçmiştir", "bitti, gitti", "olacağı varmış" gibi tesellileri her zaman işe yaramaz.

Pişmanlık farklı derecelerde vurur. Yanlış saç kurutma makinesini almaktan ya da yanlış tatili seçmekten doğan kısa vadeliler var. Barry Schwartz'ın, *The Paradox of Choice*'ta ifade ettiği gibi bu türlü pişmanlık bize sürekli seçenekler sunan bir çevrede bolca bulunur. O zaman seçimimizde fazla bir sorun olmamasına rağmen memnuniyetsizlik duymak ve başka bir şeyin daha iyi olacağını düşünmek kolaydır. Seçenekler çoğaldıkça seçimimizden memnun olmamamız ihtimali de artıyor. Schwartz'a göre çare, mükemmelden çok iyi olanı aramak ve elimizdekinin kıymetini bilmektir.

Yaptığımız bir seçim en iyi seçim olmayabilir. Fakat her zaman en iyisini seçmek zorunda olduğumuzu kim söylüyor? Hem mesele mi? (Elbette mesele olacağı beklenmeyen bir gelişme olabilir, sonu ne olursa olsun, ama beklenmeyen gelişmeleri hesaba katamayız.) Kendimize, bu mezara kadar sürecek bir pişmanlık mı, diye sorabiliriz. Cevap olumsuz olsa da pişmanlığı bir çırpıda silemeyebilir fakat zamanla duygunun en azından şiddetinden eksileceğine dikkatimizi çekebilir.

Bir de mezara kadar yakamızı bırakmayan daha ciddi pişmanlıklar vardır. Hem yaptığımız hem de yapmadığımız şeyler için duyulan pişmanlıklar. Yanlış insanla evlenmek, bir arkadaşa kötü muamelede bulunmak, yanlış meslek seçmek, ailemizle az vakit geçirmek, riske girmemek, çocuk sahibi olmamak, seyahat etmemek, bir beceri edinmemek.

Bunlardan kurtulmak zordur. Aslında bunlardan kurtulmak doğrudur denilemez. İnsanları incitmekten ya da başka kötü davranışlarımızdan pişmanlık duymak doğru ve yerindedir ve zaman zaman büyük varoluşsal seçimlerimiz üzerine derinlemesine düşünmek makuldür. Hiçbir şeyden pişmanlık

duymama tavrı davranışlarımızın sorumluluğunu alma veya hatalarımızdan ders çıkarma konusunda gönülsüzlüğe yol açabilir.

Pişmanlığı kendimizi incelemek için bir başlangıç noktası olarak almak suretiyle yapıcı bir şekilde kullanabiliriz. Mesela, pişmanlığın bize değerlerimiz hakkında ne söylediğini ve davranışlarımızı daha kurallara uygun hale sokmak için elimizden bir şey gelip gelmeyeceğini kendi kendimize sorabiliriz. Daha fazla seyahat etmemiz ya da ailemizle daha fazla beraber olmamız gerektiğini düşünüyorsak, öyle yapabilir miyiz? Birini incitirsek, telafi edebilir miyiz?

Ayrıca bizi seçimimize sevk eden şartlar üzerinde düşünmek de gereklidir. Genellikle akıl etmediğimiz için kendimizi suçlarız. Fakat bu mümkün müydü? O zamanki ben'imiz akıl edebilir miydi? Koşulları hesaba katıyor muyuz? Daha iyi bir seçim yapacak bilgimiz olduğuna gerçekten inanıyorsak, bunu etkisiz kılan neydi? Her durumda, bundan gelecekte daha akıllıca seçimler yapmamıza yardımcı olacak neler öğrenebiliriz?

Unutmayalım ki birçok durumda seçimlerimizin götürüleri kadar getirileri de olmuştur. Dikkatimizi yaptığımız seçimlerin faydalarına vermek işimize gelebilir. Ama bunu yaparken dikkat etmeliyiz. İnsanlar verdikleri kararlara bahane bulma eğilimindedir, bu da kendini aldatmaya sevk edebilir. Ortada kayıp varken kendimizi olmadığına inandırmak istemeyiz. Ancak iki tarafı da kabul edersek düzeltici harekette bulunabiliriz.

Mesela ben bir kere çok sevdiğim daireden taşınınca aylarca pişmanlık duydum. Uzun uzun içimi dinledikten sonra, yaptığım hatalardan birinin, dairemi satmamla ilgili tespiti zor tatsız duyguların, satmak için sağlam sebeplerce sustu-

rulmasına izin vermek olduğunu anladım. Bu demek değil ki, kavranması güç önseziler daima diğer sebeplere baskın çıkmalıdır ama en azından bu hisleri açığa çıkarmam gerekirdi. Ayrıca, süreç başladıktan sonra önüne geçilemez bir gücün harekete geçtiğini ve bu konuda hiçbir şey yapamayacağımı düşünmem de yanlıştı. Alınan bu dersler gelecekteki kararlarda faydalı oldu.

Fakat pişmanlıkla mücadelede bundan daha kötü durum odur ki, diğer yolu seçseydik nasıl bir netice alacağımızı asla bilemeyiz, bu yüzden yaptığımız seçim gerçekten yanlış mıydı değil miydi emin olamayız. Milan Kundera'nın, *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği*'nde bize hatırlattığı gibi, "sadece bir hayatımız olduğu için, onu ne geçmişteki hayatlarımızla kıyaslayabilir ne de gelecektekilerle mükemmelleştirebiliriz."[79] Pişmanlığımız zamanda bir noktadan bir fotoğraf karesidir. Mevcut bakış açımızdan bakınca yanlış seçim yaptığımız aşikâr görünebilir ama gelecekteki bakış açımız çok farklı olabilir. Bir yenilgi yeni fırsatlara, bir başarı gelecekte bir kedere yol açabilir.

Bunu çok güzel ifade eden bir Çin hikâyesi vardır:

Fakir bir köyde yaşlı bir çiftçi yaşamaktadır. Bu yaşlı çiftçi varlıklı sayılmaktadır çünkü bir atı vardır. Bir gün at kaçar. Komşuları çiftçiye acıyarak, bunun bir felaket olduğunu söylerler, çiftçi ise sadece, "Belki," diye cevap verir. Birkaç gün sonra at, yanında birkaç vahşi atla döner. Komşular sevinerek onun ne kadar şanslı olduğunu söylerler ama çiftçi sadece, "Belki," der. Ertesi gün çiftçinin oğlu vahşi atlardan birine binmeye çalışır ama düşüp bacağını kırar. Komşular geçmiş olsun demek için geldiklerinde bunun çok büyük bir şanssız-

lık olduğunu söylerler ama ihtiyar adam sadece, "Belki," der. Ertesi hafta subaylar gençleri askere almak için köye gelirler ama çiftçinin oğlu kırık bacağı yüzünden seçilmez. Komşular çiftçiyi kutlarlar ama çiftçinin cevabı yine aynıdır: "Belki" . . .

Pişmanlığı asla tamamıyla engelleyemeyiz, insanlık halidir. Ama kendimizi keşkelerle boğuşurken bulduğumuzda kendimize çiftçinin belki'sini hatırlatabiliriz.

ANLAM VE MANEVİYAT

Psikolog



Anlama giden yol sancılı olabilir. Hayatta bazen bir boşluk hissi, içimizde bir boşluk, hayatımızdan çok önemli bir şey eksilmiş gibi duyarız. Düşünürken yahut insanlar hayatın anlamını kaybettiğini söylediklerinde ne olduğunu anlar gibi olur ama tarif etmeye çalışırsanız kaygan bir şey gibi yakalayamadığınızı hisseder, neresinden yakalayacağınızı bilemezsiniz. Anlama giden yol da tanımı gibi kolayca gözden kaybolabilir.

Bazen böyle tecrübeleri manevi özlem olarak yorumlarız. Belki dini inancın sarsılmasıyla bağlantılıdır ve bizi Tanrı'yı aramak ya da aşkın olanla bir bağlantı kurmak için kilise ve inziva merkezleri gibi yerlere yöneltir. Bazı insanlar buralarda aradıkları şeyi bulabilir, tazelenmiş bir gaye duygusuyla dolabilirler.

Fakat manevi hasret insan olmanın getirdiği yaygın bir ruh durumu olmasına karşın dini tabiat, inançtan ayrı hale gelebilir. Çoğumuz inanç gittikten çok sonra bile bir maneviyata ihtiyaç duyabiliyoruz. Böyle zamanlarda öğretileri kabul edilemez hal almış bir din ile devam etmekle varlığımızın orta yerindeki koca boşluğu görmezden gelmek arasında bir seçim yapmaya mecbur kalırız.

Yaşadığımız değişken zamanlarda maneviyat ilginç bir şekilde amaçlarımıza uyacak şekilde yeniden tanımlanabilmektedir. Bir süredir, kendilerine Zen'li isimler veren ya da parlak broşürlerine Buda heykelleri koyan spa ve güzellik salonları görüyorum. Eskiden maneviyat sabah 3'te uyanmak, özveri, bedeni küçümseme gibi anlamlar taşırdı. Şimdi ise maneviyat ile hazcılık birbirine her zamankinden daha yakın görünüyor. Bizler cismani varlıklar olduğumuzdan maddi ile manevi arasındaki sınırı yumuşatmak makul görünüyor. Ama nihayet bu belirsizleştirme de işe yaramayabilir, çünkü farklı olan her şeyin manevi tarafını alıp onu bir keyif malzemesine indirgeyebilir.

Şunu kabul etmeliyiz ki hasretimiz ne kadar yoğun olursa olsun, arzuladığımız şeylerin bazısı ulaşılmaz olabilir. Eğer aradığımız hakikaten ilahilik, sonsuzluk, brahman ise bunu bulabiliriz de bulmayabiliriz de. Fakat sadece maddi olanın ötesinde bir hayat yaşama arzumuzu karşılamanın başka çareleri de olabilir.

Bazen anlam maneviyattan çok daha geniş bir aşkınlık kavramıyla bağlantılıdır. Mesela Martin Saligman manayı "benlikten daha büyük olduğuna inandığınız bir şeye ait olan ve hizmet eden"[60] olarak tanımlıyor. Bu tanım dini bir yoruma elverişli olmakla beraber, diyelim ki, bir manevi çalışma kadar siyasi veya hayır işleri gibi şeyleri de kapsayabilir. Ama birçok insan daha büyük, dini ya da başka bir şeyle bu bağı içinde duymuyor. Onlar hayatlarının anlamsız olduğunu kabul mü etmeliler?

Maneviyat ve aşkınlık anlam bulmak için önemli olsaydı, tabiatta yaşayanlar anlamsız bir hayata mahkûm olurlardı.

Hâlbuki anlam çevremizdeki dünyadan çıkabilir ve çıkar, genellikle de fark edilmeyecek kadar küçük şekillerde görülür. Diğer yandan, aşkın olanı da çok çabuk reddetmemeliyiz, bir şekilde, anlam yaratmada rol oynuyor olabilir.

Viktor Frankl bir psikiyatr ve toplama kampından sağ çıkmış biri olmasının yanı sıra *İnsanın Anlam Arayışı* (Man's Search for Meaning) kitabının yazarı ve "anlam merkezli psikoterapi" olarak tanımladığı *logoterapi*nin kurucusudur. Yazılarında, özümüzdeki anlam ihtiyacından ve bazen bizi yutan "varoluşsal boşluk"tan bahsediyor. Fakat bu boşluk içe bakılarak aşılamaz çünkü kendi ruhsal durumumuza dair dar bir ilgi anlamlı bir hayata olanak sağlamaz. Kendimizin dışındaki şeylerle meşgul olduğumuzda anlamı daha kolay buluruz. Frankl dindar bir adam olmasına rağmen, bu türlü aşkınlık manevi bir dünyayı ya da kişinin kendisinden *daha büyük* bir şeyi gerektirmez gibi görünüyor.

Frankl'ın sözleriyle, hayat "(1) yaratılış olarak dünyaya verebildiklerimiz; (2) tecrübe olarak dünyadan alabildiklerimiz; (3) dünyaya yönelik duruşumuz, yani ıstıraba yönelik tavrımız ile anlamlı kılınabilir."[81]

Sonuncusu belki de en zorudur. Frankl'a göre ümitsiz bir durumla karşılaştığımızda bile anlam bulabiliriz. Şartlarımız ne kadar zorlu olsa da nasıl karşılık vereceğimizi seçmek için nihai özgürlüğe sahibizdir. Auschwitz'de bu dersi öğrenmek için birçok fırsatı oldu. Ama Frankl anlam bulmak için acı çekmenin *şart* olmadığını ve durumu iyileştirmek mümkünse öyle yapmamız gerektiğini düşünüyordu.

Öyleyse *yaratma* ile anlam bulabiliriz, "bir eser yaratarak ya da bir eylemde bulunarak"[82]; *tecrübe* ile anlam bulabiliriz,

biriyle ya da bir şeyle, bu doğa, sanat olabilir, karşılaşmak veya bir insanı sevmek; bir *tutum* ile anlam bulabiliriz, olaylara ve şartlara tepki verme tarzımızı seçerek. Bu yollardan birini veya bunların herhangi bir birleşimini benimsemek hayata yeniden anlam katacaktır.

Filozof



Filozoflar için hayattaki anlam kaybı mesleki bir risktir. Bu, on dokuzuncu asrın sonlarında, dinin ve nesnel gerçekliğin iddialarının yanlışlığı gösterildiğinde karşılaştığımız nihilizm hakkında yazan Friedrich Nietzsche'nin de başına geldi. 1936'da Britanya'da A. J. Ayer'in *Dil, Hakikat ve Mantık* kitabı hayatın anlamına dair cümlelerin tam anlamıyla anlamsız olduğuna dair inancıyla mantıksal pozitivizmin gelişini haber verdiğinde de bu mesleki risk gerçek olmuştu. Benzer şekilde, 1940'larda Fransa'da varoluşçular Camus ile Sartre hayatın önceden var olan bir anlamının bulunmadığını ilan ettiğinde de aynısı ortaya çıkmıştı.

Fakat bu filozoflar anlamı yadsımaktan çok yeniden tanımlamışlardır. Hayatın anlamı dünyada keşfedilmeyi bekleyen bir gerçek olarak mevcut değildir. Biz bir amaçla doğmadık fakat bu, amaçsız yaşamak zorunda olduğumuz anlamına gelmiyor. Hayatın anlamı yoktur ama hayatta anlam olabilir, eğer biz onu oraya koyarsak, olabilir. Bu anlamı koyacağımız yer ise kendi içinde anlamlı olan bir hayat şeklidir. Anlamlı hayat

dediğimiz yaşamaya değer hayattır, bu hayatın, varabileceği mevkiden dolayı değil, hâlihazırdaki varlığıyla bir değeri vardır.

Fakat bu değer kaynağını nasıl bulacağız? Filozofların çoğu kendimize bakmamız gerektiğini söylüyor. Mesela Ayer, "bir insanın hayatında onun için bizzat anlam taşıyabilecek birçok yol vardır,"[63] diyor. Çocuk yetiştirmekten pul biriktirmeye kadar uğraşmaya değer bulduğumuz her şey hayatımıza anlam katabilir. Benzer şekilde Nietzsche, Sartre ve Camus da hayatın anlam ve ahlakının da içimizden geldiğine inanıyorlardı.

Bu düşüncede doğruluk payı vardır ama belki filozoflar bireyin anlam yaratma özgürlüğüne çok odaklanmışlardı. Anlam arayışında sadece kendimize değil, genel olarak insanlar hakkında bildiklerimize başvurmalıyız. Nihayet kendi anlamlarımızı seçmemiz gerekse bile genel anlamda nelerin insan doğasının nispeten iyi yanlarıyla uyumlu olduğuna bakarsak daha sağlam seçeneklerimiz olur.

İnsanlar hayatın anlamının onda değerli olanları bulmakla ilgili olması ihtimalini düşündüklerinde, hayal kırıklığı içinde, "Bu muymuş?" şeklinde tepki verme eğilimindedirler. Bazı açılardan bu gerçekten de insanın aklını başına getiren bir mesajdır çünkü bazı insanların hayatlarını böyle değerle dolduran hiçbir şeyi fark etmedikleri ya da neyin iş göreceğini bilip de ona ulaşamadıkları son derece açıktır. Bu anlamda, bazı insanlar son derece eksik ölüyorlar ve bu fani hayatın ötesinde hiçbir şey yoksa, onlar için kefaret de yoktur. Bu çok karamsar bir düşünce, Tanrısız hayatın gerçekten eğlenceli ve mesut olabileceğini gösterme hevesindeki seküler hümanistlerce çoğunlukla yok sayılan veya önemsenmeyen bir düşüncedir.

Belki bu yüzden çoğu insan bu türlü anlamı yetersiz buluyor. Çağdaş filozof John Cottingham'ın bir "aşkınlık ihtiyacı", sadece dinin verebileceği "içkin" maddi dünyanın ötesinde bir şeyle bağ kurma[64] ihtiyacı duyuyorlar. Anlamı sadece gelip geçici hayata yerleştirmekteki sorun, orada anlam bulunmaması değil, orada bulunan anlamın yeterli olmamasıdır.

Cottingham'ın genel olarak "daha fazla bir şey" özlemine dair tespiti elbette yerindedir. Benim kısa cevabım şöyle: İstediğiniz kadar özlem duyun ama özlem duyduğunuz şey orada bulunmuyor. Ama o arzu kaybolmayacak. "Ben dindar değilim, ama maneviyatım var," dediğini işittiğim insanların sayısını unuttum. İngiltere'de geleneksel tarzda dindar olan insan sayısı azdır, ancak yüzde onumuz her hafta kiliseye gider. Buna rağmen büyük bir çoğunluk hayatın manevi bir boyutu olduğunu seziyor ve bunu bırakmak istemiyor gibi görünüyor.

Maneviyatın dolu, tam bir hayat için gerekli olduğu düşüncesi sık sık yarı resmî onay almaktadır. Okullar görev beyanatlarında velilere öğrencilerinin "manevi esenliklerini" ve yetişmelerini üstleneceklerine dair söz verirler. Amerikan ordusu "manevi sağlığı" kapsamlı askerî talim programının bir parçası olarak değerlendiriyor, birçok yazar "manevi zeka"nın erdemlerinden bahsetmektedir.

Yine de "manevi" kaygan bir kavramdır. En temel anlamıyla, "maddi"nin zıddıdır. Fakat bu ayrım çok farklı iki şeklin birinde yapılabilir. Birincisi ruh ile madde arasındaki ikiliğe dayanır. Burada, dünyada fiziğin temel parçacık ve güçlerinden fazlası olduğu düşüncesini görüyoruz. Gerçekliğin fizik tarafından tanımlanan bütün yönlerini çıkardığımızda geriye bir şey kalır: Ruh, can veya adına ne derseniz. Bu görüş hakkında

söylenecek çok şey var ama destekleyecek bir şey bulunmuyor. Çoğu filozof ve bilim insanı onu tarihe sevk ederdi. Teolojide bile ikicilik yaygın görüşten uzaktır. İsa'nın dirilişinin bedensel olması boşuna değildir: Bu, ilk kilise babalarının savunduğu ebedi hayat düşüncesinin şablonunu temin eder. Ayrı, maddi olamayan ruh daha sonraki bir Yunan ilavesidir.[85]

Maneviyata dair diğer düşünce şekli madde değil değer bağlamındadır. Gıda, barınma ve sağlık gibi fiziksel gereksinimlerimiz ve servet, mal edinme gibi maddi arzularımız vardır. Fakat sadece böyle şeyler çevresinde dönen bir hayat fakir bir hayattır. Hayatta bize rehberlik edecek ahlak kurallarına ve ruhumuzu yükseltecek şeylere de ihtiyacımız vardır: Güzellik, sevgi, hayranlık ve huşu. Bunlar bilimsel, maddi dünya tasvirleriyle elde edilecek şeylere benzemiyorlar, bu nedenle farklı bir kategoride düşünülmeleri gerekiyor.

Ama "manevi" doğru kelime mi? Ben pek inanmıyorum. Çağrıştırdıkları yüzünden bunu kullanan insanlar, manevi hayatlarını fiziksel dünyadan başka bir şeyin varlığının ispatı olarak görerek, ikicil düşünce tarzlarına kaymaya aşırı meyilli oluyorlar. Maneviyatın dinle bağlantısı ayrıca insanların dini inancı manevi ihtiyaçların ana tedarikçisi olarak görme ve başka yerlerdeki başka fırsatları gözden kaçırma eğiliminde olmaları anlamına da geliyor.

Fakat maneviyatın dinle sınırlanmasının sebebi onda seküler terimlerle kavranamayan ya da ifade edilemeyen bir şey bulunması olabilir mi? Burada, esas meselenin madde veya değerle değil, bilinmeyen, tanımlanamayan ve gizemli şeylerle ilgili olduğu öne sürülüyor. Elbette, herkes bizim bilgimizin ötesinde, hatta bizim tecrübe edemeyeceğimiz birçok

şey olduğunu kabul eder. Ateist rasyoneller bu yüzden "bilinmeyene açık" olmamakla suçlandıklarında kızarlar. Onlar da bilgimizin sınırını dindarlar kadar kabul ediyorlar çünkü bilim ile aklın ötesini ilahlarla doldurmak istemiyorlar. Fakat ateist materyalist bilinmeyene sadece açıkken, bana öyle geliyor ki maneviyata meyilli olanlar bununla bir ilişki içinde olma gayretindedir. Evrenin gizemleri öyle sadece bir tarafta bulunmaz, bunlar çözülecek bilimsel bilmeceler de değillerdir. Daha çok, bunların farkında olmak hayatın göze çarpan bir özelliği yapılmıştır.

Fakat bilinmeyene insan hayatının merkezinde yer vermek niye? Belki insanlar kendilerinden daha büyük ve daha önemli bir şeyin parçası olma duygusunun hasretini çekiyorlardır. Bu anlamda, evrenin sonsuz gizemlerini kurcalamak varoluşsal bir afyon olarak görülebilir. Bu varoluşsal afyon, öyle olmadığımıza dair açık kanıtlara rağmen, büyük planda önemli olduğumuz duygusunu vermektedir. Daha merhametli bir açıklama şöyle olabilir: Böyle maneviyatı yüksek bir hayat bizi daha mütevazı kılar, varlığın faniliğinin daha çok farkında olmamızı sağlar. Bence iki açıklama da doğru olabilir ve kişiye ve hangi manevi çerçeveyi kullandıklarına göre değişir, tek tanrılı dinler daha çok sahte teselli verme eğilimindedir.

Şayet maneviyat gerçekten de bilinmeyenle yaşayan bir ilişki kurma girişimiyse bu iyi bir şey mi yoksa kaderi kötü, yanlış bir girişim midir? Buna cevap vermek için en çarpıcı ifadesini 1920'lerin Viyanası'nın mantıksal pozitivist felsefesinde bulan alternatife bakmakta fayda vardır. Bu bakış açısına göre, tecrübeyle doğrulanamayan her şey anlamsızdır. Mantıksal pozitivizm aşırı olabilir ama şu anda insan

tecrübesinin dışında bulunan bilinmeyeni gelecekteki insan anlayışı için bir hedef olarak ele alma konusunda daha büyük bir eğilimi temsil etmektedir. Buna karşılık, manevi eğilim daima bilemeyeceğimiz ve bilmeyeceğimiz şeyler olacağını ve bunu sindirerek anlamanın insan hayatı için en az bilgi ve anlayış kadar önem arz ettiğini söylemektedir.

Ben manevi gerçekler olmadığından ve nihayet fiziksel dünyamıza derin, tecrübe edilen bir hayat veren şeyleri manevi diye nitelemenin pek doğru olmadığından emin olmakla beraber, bilinmeyeni insan hayatının merkezine yerleştirme girişiminde bulunan türden maneviyatın ne kadar değer taşıdığından gerçekten emin değilim. Fakat bana ilginç gelen, böyle anlaşıldığında maneviyatın din olarak kabul edilen çoğu şeye aykırı olmasıdır. Din bilinmeyeni açıklamaya çalışırken maneviyattan ayrılmaktadır.

Bilinmeyeni benimseyelim ya da benimsemeyelim, varoluşçuluğun katı mesajı bakidir: Hayat ancak şimdi ve burada anlamlı olabilir fakat herkes bunu yaratabilir veya onu bulduğunuzda tatmin olacaksınız diye bir garanti yoktur. Anlam da, kusurlu bir dünyada, elimizdekinden en iyi şekilde faydalanmasını bilmeliyiz kuralına tabidir.

DÜŞÜNCE VE EYLEM

Filozof



Zihin ve beden. Düşünce ve eylem. İç ve dış. Kendimizi bu türlü ikiliklerle düşünmek dünyanın en doğal şeyi gibi görünür. Ama ya hiç doğal değilse ve zihinsel geçmişimizin değişebilir bir ürünüyse? Bu ayrımların vazgeçilebilir kültürel yaratımlar olduğu fikri biraz fantezidir. Bizim onları olduklarından daha açık ve mutlak gördüğümüzü söylemek daha doğru olur. Bunun için suç tek bir adama yıkılıyor: René Descartes.

Descartes'ın kendini en güzel şekilde ifade eden itham-cılarından biri Gilbert Ryle idi. Ryle bu suçları tarif etmek için birçok hatırda kalan cümle sarf etmiştir. En ciddi itham Descartes'ın "makinenin içindeki hayaleti, resmî öğreti" olarak tesis etmesiydi. Bu inanç sonraki asırlarda Batı düşüncesindeki standart varsayım olacaktı. Bu efsaneye göre insan iki özden meydana geliyor, zihin ve madde. Fakat asıl zararı veren, Descartes'ın bu iki şeyin farklı doğaları hakkındaki düşüncesiydi. Madde açık, gözlemlenebilir ve ölçülebilirken, zihnin içindekiler özeldir, sadece zihnin sahibi içindekileri tam olarak bilebilir, diğer insanlar ise bilemezler. Ve bizler özümüzde *res extensa*'dan –bedensel varlıklar– olmaktan çok *res cogitans* –düşünen varlıklar– olduğumuz için aslında kendi

özel dünyamıza mahkûmuz, dünyayla bedenimiz aracılığıyla etkileşimde bulunuruz ama bedenimizde ikamet eden zihnimizde yaşarız.

Bunun zihinde uyandırdığı tasavvur, H. G. Wells'in *Dünyalar Savaşı* kitabında "sıradan cansız bir makine" gibi değil, "etrafına bakan, bir öne ve arkaya doğru hareketiyle etrafına bakınan bir kafayı hatırlatan, garip vücutlu ve pirinç kapaklı" dev bir metalik mahlûk gibi görünen üçayaklarına çok benzemektedir. Fakat onlar gerçekten cansız makinelerdi ve içlerinde bilinç adına tek şey onları kullanan Marslılarda bulunuyordu. "Resmi öğreti" de kendimizin benzer bir tasavvurunu öne sürmektedir, vücudumuzun içinde yaşarız ama onun bir parçası değiliz. Doğrusu, Descartes bunun doğru olmadığını anlamıştı: "Ben bedenimin içinde bir gemicinin gemisinin içinde bulunduğu gibi bulunmuyorum, ona çok yakından bağlı ve onunla iç içe haldeyim, öyle ki vücudumla ben bir birlik oluşturuyoruz."[86] Fakat zihinle vücut ayrılabildikleri, zihin bizi biz yapan şey ve özel olduğu müddetçe, kendimizi bir anlamda bedende ancak geçici olarak bulunan cüceler gibi düşünmeliyiz.

Bu tarz düşüncenin bir sonucu da bir "iç" bir de "dış" hayat olayını abartmaktır. Düşünce ve duyguların öznel, ancak kendi başımıza tecrübe edeceğimiz yanları olduğu doğrudur. Fakat başkaları "iç" hayatımızı bu modelin iddia ettiğinden daha fazla bilebilir, biz de daha az bilebiliriz. Mesela başka birinin sizin nasıl duygular içinde olduğunuzu sizden önce ve genellikle sizden daha doğru anladığını düşünün. Heyecanlı bir şekilde çay yapıyorsunuz ama kendinizi kötü hissetmeye başladınız ve bu kötü ruh halinizi ve sebebini arkadaşınız işaret ettiğinde fark ediyorsunuz. Sebep daha önce demlediğiniz

çayla ilgili eleştiriye hâlâ içerliyor olmanızdır. Bunun daha ciddi ve aşırı bir örneği de, birinin büyük ve derin bir aşk duyduğunu düşünürken, bu kişinin dışındaki herkesin onun gözlerinin kör olduğunu ve aşk nesnesi ile arasında derin bir bağ bulunmadığını görmesidir. Böyle hallerde, içeriden bakış dışarıdan bakış kadar kişiye dair doğru tespitlerde bulunamaz.

Aynı genel düşünce hattı düşünce ile eylem arasındaki ayrıma da uygulanabilir. "Ayinesi iştir kişinin, lafa bakılmaz" sözü o kadar da doğru değildir çünkü sözlerle eylemlerin en içteki düşünce, duygu ve arzularımızın ifade edilmesinin iki yolu olduğunu iddia etmektedir. Ama iş o kadar basit değildir. Bence (söylediklerimiz de dâhil) eylemler sadece duyguları ifade etmez, aynı zamanda onlardan biri sayılır. Demek istiyorum ki, ne düşündüğünüzü tam olarak anlatmak isterseniz, kendi kafanızın içinin mahremiyetinde neler bulundurduğunuz kadar, ne yaptığınızı da katmanız gerekir. Bunun için mesela ekmeği almaktansa kendiniz pişiriyorsanız, bilinçli olarak, "Uğraştığıma değiyor," diye aklınızdan geçirmeseniz bile, uğraştığınıza değdiğini düşünüyorsunuzdur. Bazen hakikaten ne düşündüğünüzü yaptığınız şeyi görünce anlarsınız: "Ailemle ilişkime değer vermediğimi sanırdım ama onları sık sık arayıp ziyaret ettiğime göre, veriyormuşum."

Olaylara bu şekilde bakmak, psikanaliz yoluyla kabul edilen düşünce haline gelen bilinçaltı düşüncesinde hem doğru hem de yanlış olanı akla getirmektedir. Söylediklerimizin ve yaptıklarımızın çoğuna bilinçli düşünce eşlik etmediği veya bilinçli düşünce tarafından idare edilmediği, bunun için kendimizi adeta dışarıdan gözlemlemeye çalışarak kendi zihnimizin içindekileri öğrenebileceğimiz doğrudur. Fakat bu şekilde, iki

kat derinde, derindeki zihnimizin içinde bulunan hakiki benliğimize ulaşamayız. Daha çok, bizler tamamen zihinlerimizin kuytularındakilerle tarif edilemeyeceğimiz için eylemler çeşitli yönlerimizi ortaya çıkarırlar.

Bizler o zaman "psikosomatik bütünleriz". Öyle ne çok zihin ne de çok beden ama düşünen hayvanlarız. Düşünce ve eylemden, iç ve dıştan bahsederken iki ayrı eylem alanı ya da tipinden değil, benliğin birbirine kökten bağlı iki yönünden bahsediyoruz. O zaman düşünce ile eylem beraber çalıştığında en çok kendimiz oluyoruz. Şayet zengin bir iç dünyası olmayan bir insan kaplumbağasız bir kabuksa, çok fazla kendi iç dünyasında yaşamaya çalışan bir insan da kabuksuz bir kaplumbağadır.

Psikolog



Konu esenliğin koşullarını saptamak olunca, keşişlerden öğreneceğimiz bir şey olup olmadığını merak ederim. Manastır hayatının ilk ve elbette en tesirli rehberlerinden biri olan *Aziz Benedict Kuralları*'na göre, "Tembellik ruhun düşmanıdır, bunun için el işlerini belirlenen zamanlarda yapmalı, kalan zamanlarını da ilahi çalışmalara ayırmalılar."[87] Bu faaliyetler keşişlerin rutinlerinin omurgasını oluşturan dua, çalışma ve İncil çalışması gibi birçok günlük işin arasındaki boşlukları doldurmak içindi.

Zaman geçti, bizler inançlı olabiliriz ya da olmayabiliriz ve her durumda görülüyor ki, geçen yüzyıllarla manastırlarda

el işi gerekliliği pek kalmadı, artık genel olarak sadece dini tören şeklinde yapılıyor ve işlerin çoğu ya gönüllü çalışan rahiplerce ya da parayla tutulan işçiler tarafından yapılıyor. Fakat bu reçetede kalıcı bilgeliğin ruhu da vardır. O ise şudur: İç dünyamıza özen göstermek *ve* dünyayla pratik bir ilişki içinde olmak önemlidir.

"İç dünya"nın derin düşünme ustalığı ya da belli bir manevi yoldan gitmeyi gerektireceği düşünülebilir. Gerçekten de okumak, araştırmak veya derin düşünmek gibi özel faaliyetler içerebilir. Fakat temelinde zihinsel bir tavır yatıyor ki o da kendi kendimizle durmak bilmeyen bir diyalogdur. Diyalog düşünme, sorgulama, yaşadıklarımıza dikkat etme, daima merak ederek ve araştırarak kendimize bir hayat yolu çizmeye dairdir.

Bu iç diyalog zengin ve anlamlı bir hayata büyük katkıda bulunur. Bazı özel insani yetenekleri geliştirmenin bir yoludur: Düşünme, kendini tanıma, sorun çözme. Meslek, ilişkiler, seyahat gibi daha dışsal şeyler dünyanın ve diğer insanların işbirliğini gerektirirken, bu sadece özerktir ve hayatımızda olup biten şeylerden etkilenmesi gerekmez. Zengin bir iç dünyamız varsa azla yetinmek bize kolay gelir çünkü kendimize ve dünyaya karşı merakımız daimi bir ilgi kaynağı olabilir.

Düşünme, öğrenme ve gelişme kabiliyeti kendi içinde zevkli olmakla beraber hayatımızı çekip çevirmemize, en azından belli oranda kendimizi idare etmemize yardımcı olan kendini bilme ve kendini anlama için de gereklidir. Şayet acayipliklerimizi ve kalıplarımızı tanırsak bunların tuzaklarından sakınmamız daha kolay olacaktır ve değerlerimiz konusunda net olursak onlara göre yaşayabiliriz. Bazıları buna özgür irade diyebilir.

Aristoteles'e göre belirgin bir şekilde insani bir eylem olan mantık yürütme iyi hayatın diğer bütün olası içeriğine baskın çıkmıştır. Stoacılar için insani seçimin alanı bizim kontrolümüzde olan, dolayısıyla geliştirmeye değer tek şeydir. Onların metafiziğine katılmıyor olabiliriz, genel anlamda söyledikleri bugün de en az o zamanki kadar geçerlidir.

Tam anlamıyla insani bir hayat yaşamak için yeteneklerimizi geliştirmeliyiz. Bazıları şunu sorabilir: Bizim bir kedi gibi zevkle anı yaşama becerimizi engelleyen bu zihinsel kabiliyetler değil midir? Belki gerçekten kediden ilham alarak, geçmişe aldırmadan, geleceği düşünmeden güneşte gerinebilir, ateşin yanında kıvrılıp yatabiliriz. Ama yine de son derece insani bir şekilde anı yaşamayı amaçlayabiliriz. Bir kedi gibi anı yaşamak daha çok hafızanın kaybolduğu, sadece devamlı bir şimdinin kaldığı bir patolojiye benzer.

Madalyonun diğer yüzünde dünyaya göre hareket etmek vardır, insan olmanın başka bir yolu, esas tatminin başka bir kaynağı. Tüketici toplum bizi sonu gelmez günlük sıkıcı işleri yapmaktan kurtardı ve kalan zamanı istediğimiz gibi geçirme özgürlüğü verdi. Eskiden saatlerce uğraşarak yaptığımız şeyleri bir düğmeye basarak halledebiliyoruz. Fakat *The Case for Working with Your Hands* kitabının yazarı Matthew Crawford'a göre kaybımızın haddi hesabı yoktur. Dünyadaki gerçek şeylerle karşılaşma fırsatımız azaldıkça kendimize güvenimiz, bağımsızlığımız da o oranda azaldı. Pasif tüketime dayalı kültürel yapı aktif sorumluluğa dayalı kültürel yapının yerini almıştır.

Crawford çevremizle ilgili sorumluluk alma ve üzerinde bir miktar hüküm sahibi olma ihtiyacının insana dair küçüm-

senemeyecek bir gerçek olduğunu söylüyor. Bizler, "doğuştan alet kullanmaya yatkınız ve alet kullanımı insanların dünyada yaşama biçiminin temelinde yatmaktadır."[88] Bu hüsran dolu ve uzun zaman ihmal edilmiş "kendi malının efendisi" olma ihtiyacı son zamanlardaki tamir etme, kendi meyve ve sebzesini yetiştirme modasını ekonomik sıkıntıdan daha çok etkilemiş olabilir.

Crawford bunun çarpıcı bir örneğini şöyle anlatıyor: "1950'lerde kek hamurunun gelişiyle geleneksel pişirme yöntemi kullanılmaz olunca Betty Crocker karışıma bütün malzemeleri koymamanın yeni bir iş imkânı doğurduğunu hemen öğrendi. Karışımı pişiren kişi karışıma bir yumurta eklemesi gerekiyorsa kendini daha büyük bir iş yapmış gibi görüyordu."[89] Aklıma *Father Ted* adlı komedi dizisinin bir bölümü geliyor. Hizmetçi Bayan Doyle, satıcının çay demleme işini dert olmaktan çıkaracak bir çay makinesi hakkındaki reklamına cevap veriyor: "Belki ben dert istiyorum!"

Düşünce ile eylem, iç ile dış, kendine dikkat ile dünyaya dikkat aslında birbirine zıt şeyler değildir ama biz bunları öyle algılayabiliyoruz. Crawford, bir şey yapmaya ya da tamir etmeye çalışırken plan yapmak veya sorun çözmek mecburiyetinde kaldığımız için pratik çalışmada önemli bir entelektüel unsur olduğunu ısrarla belirtiyor. Eylem düşünceyi, düşünce de eylemi doğurabilir.

Pratikte çoğumuz mizacımıza bağlı olarak ya bir yöne ya da diğerine meylederiz. Bazılarımız düşünmekten çok yapar, bazılarımız da daha çok düşünür fakat hepimiz bu ikisini dengelemekte fayda görürüz. Doğru oranın bir formülü yoktur. Önemli olan işe yarayan bir karışıma ulaşmaktır.

DİKKAT ETMEK ÜZERİNE

Filozof



Nasıl ki söküğünü dikemeyen terziler vardır bence sinirleri harap psikoterapistler de az değildir. En keskin göz bile dönüp kendine bakamaz, aynayla sorunu halletmeye çalışsa da ayna ya görüntüyü çarpıtır ya da görüntü netliğini kaybeder. Bence maalesef felsefe de istisna değildir. Bu bir bakıma utanç verici bir şeydir çünkü felsefe temel, kurucu ilkelerini sorgulama gönüllülüğüyle övünür ve Delfi'deki Apollon Tapınağı'nın girişinde yazan, Platon'a ait "Kendini Bil" vecizesini düstur edinmiştir.

Bana göre çağdaş anglofon felsefenin sorunu, *modus operandi*sinin* rasyonel argüman olduğu düşüncesine aşırı bağlı olmasıdır. Bu düşünceye göre felsefe bir mantık silsilesiyle ilerler ve sonuçlarının sağlamlığı hem bu silsilenin hem de dayandıkları gerçeklerin gücünün ürünüdür. Şüphesiz ki bu felsefenin çok önemli bir parçasıdır fakat en az bunun kadar önemli başka bir şey daha vardır. Buna kavrayış ya da yargı diyebilirsiniz ve işlemesi mantıksal süreç gücüne değil, özenli bir dikkate dayanmaktadır. Bu ise bence rasyonellik düşüncesinin özünü oluşturmaktadır.

---

* (*Lat.*) İşleyiş tarzı, çalışma usulü (ç. n.)

Bu iddia birçok kanıtla da desteklenmektedir. Felsefe tarihindeki neredeyse bütün önemli "görüşler" özünde çıkarım değil, çok büyük öneme sahip bir gözlemdir.

Mesela çağdaş felsefedeki en ünlü makalelerden biri Thomas Nagel'in, "Yarasa olmak nasıl bir şeydir?" adlı makalesidir. Nagel makalesinde bilinçli olmanın ne olduğuna dair eksiksiz, nesnel, bilimsel bir açıklamanın mümkün olmayabileceği sonucuna varıyor. Bu büyük bir iddiadır. Fakat esas olarak bir görüşe değil, makaleye başlığını da veren bir gözleme dayanmaktadır. Dünyayı bir yarasa gibi ekolokasyonla (sesle yön tayini) algılamanın nasıl bir şey olacağını hayal etmeye davet ediliyoruz. Ancak hayal edemediğimizi görüyoruz. Ama dünyayı yarasa gibi algılamak diye bir şey olduğundan eminiz. Öyleyse bu tür tecrübeler yaşamayan biri tarafından doğru düzgün tanımlanamayan bilinçli tecrübenin özellikleri olduğunu gözlemliyoruz. Burada yaptığımız şey bir görüş oluşturmak değil, bilincin doğasına daha yakından bakmaktır.

Ya da David Hume'un neden ve sonuç hakkındaki sağduyulu düşüncelerimizin ne mantığa ne de tecrübeye dayandığına dair fikrini ele alalım. Her olayın bir nedeninin olduğu sonucuna sadece tecrübeyle varamayacağımız açıktır. Buna rağmen öyle olduğuna inanıyorsak kanıt öyle gösterdiği içindir. Ama nedenselliğin en basit örneklerine çok dikkatli bakın. El çırpınca ses çıkar. El çırpmanın ses çıkardığını gözlemlediniz mi? Hayır. Sizin gözlemlediğiniz sesin, iki elin birleşmesinden hemen sonra duyulmasıydı. Bunun daima olduğunu bildiğiniz için el çırpmanın sesin nedeni olduğunu varsayıyorsunuz. Ama bu nedenselliğin bütün örneklerinde olduğu gibi bir varsayımdır çünkü bir elektron mikroskobunun altında bile bir şeyin

başka bir şeye neden olduğunu asla görmeyiz, ancak birtakım vakaları görürüz. Bunda derin bir anlam vardır. Sadece bütün bilimin değil fakat günlük hayatta yapıp ettiklerimizin çoğunun da dayandığı neden ve sonuç ilişkisine inancımız ne mantığa ne de gözleme dayanmaktadır. İşe bakın ki, bu sonuca temelde gözlemle dünyayı tecrübe edişimizi yakından gözlemleyerek ulaşılır.

Size daha başka birçok örnek verebilirim ama umuyorum dikkat çekmek istediğim asıl nokta yeterli derecede anlaşılmıştır. İyi felsefe doğru şeyleri fark etmeye, onları dikkatle incelemeye ve önemlerini takdire dayanır. Bu önemlidir çünkü felsefede doğru olan genel anlamda rasyonalitede de geçerlidir. Dünya hakkında iyi bir akıl yürütme için mantıklı düşünebilme gücünden fazlasına ihtiyaç vardır. Bir hesap makinesi düşünmeden hesap yapabilir ama aynı şeyi yapan bir insan asla zeki olmaktan öteye gidip de akıllı olamaz.

Mesele pratik akıl yürütme olduğunda bu çok büyük önem arz eder: Etik ve hayat seçimleri hakkında düşünmek. Mesela zor hayat meselelerini çözmek için tavsiye edilen birçok yöntem bulunuyor. Bunlardan bir tanesi artı eksi listesi yapmaktır. Bunun iyi bir fikir olduğundan eminim fakat böyle bir listeyi alıp da doğru davranış tarzını hesap etmek asla mümkün olamaz. Her unsura bir puan verseniz bile sadece hesap yeterli gelmeyecek, her unsuru dikkatlice incelemeniz ve gerçekten ne kadar önemli olduğunu düşünmeniz gerekecektir. Puan verseniz bile, umarım kimse size sadece bunları toplayıp sonuç olumlu mu olumsuz mu diye bakmanızı önermiyordur. Mesela düşünün ki listenizde on iki tane unsur var ve bunlardan on bir tanesine -1 puan verirken, birine 10 puan verdiniz. Basit

bir hesap -1 sonucunu verir. Fakat bir şeyi yapmamanız için birçok zayıf nedene karşılık sadece bir tane kuvvetli neden olduğunda o şeyi yapmamanız gerektiği söylenemez. Bir karar vermeniz gerekir ve bunun için bir görüş meydana getirmez ya da toplama çıkarma işlemi yapmazsınız, tek yapmanız gereken her bir unsuru dikkatlice inceleyip ne kadar önemli olduğunu tayin etmektir.

Bazen çok fazla düşünmek de sorun olabiliyor. İnsanlar kafalarındaki çeşitli olası seçenekleri gözden geçirir, farklı takaslar yapar, sonuçları tahmin etmeye çalışırken çok sık tıkanırlar. Böyle zamanlarda durup şöyle sormak faydalı olabilir: Burada asıl mesele nedir? Doğru şeylere mi odaklanıyorum? Çok fazla hesap dikkatimizi dağıtabilir. Filozoflar da hepimiz gibi haritaya ve yön tayinine çok fazla dikkat harcayarak yürüdükleri yolda çevrelerindeki güzel ve ilginç şeyleri gözden kaçıran yürüyüşçüler olabiliyorlar.

Psikolog



"Dikkat edin lütfen." Bu insana, sert bir bakışla ya da eli masaya vurarak söylenen kınayıcı bir söz gibi geliyor. Ama dikkat önemlidir. Zihin kendi haline bırakırsanız geçmiş ve gelecekten yaratacağı paralel bir dünyada gözümüzün önündekileri, mesela güzel manzaraları, uyarı işaretlerini, öğrenme imkânlarını görmeme tuzağına düşebiliriz.

Elbette dikkatin çeşitleri vardır. Bunlardan biri, son yıllarda çok yaygınlaşan derin düşüncedir. Aslında bir çeşit Budist

meditasyonu olan derin düşüncenin depresyon gibi meselelere klinik tatbikleri çığ gibi büyüyor.

Derin düşünce meditasyonunda nefes üzerinde yoğunlaşırken duygular, düşünceler, algılar gibi diğer olguların uyanıp geçişlerine de dikkat edilir ama onlarla mücadele edilmez veya üzerlerinde durulmaz. Budizm maneviyat yoludur ve derin düşünce meditasyonunu yapmanın başta gelen Budist amacı süreksiz, eksik metanetin, sürekli ve kaçınılmaz olarak acıya sebep oluşunu kavramaktır. Bu kavrayış uyanışa götürür.

Diğer yanda nesnel mantık mesela depresyondan mustarip olmuş insanlara derin düşünme yerleşip kontrolden çıkmadan moral bozukluğu ile olumsuz düşüncelerin ilk ortaya çıkışlarını yakalamayı öğretir. Şayet insanlar acı veren duygu ve düşünceleri görmezden gelmek ya da bastırmak yerine onların bile gelip geçmesine izin vermeyi öğrenirlerse, bakış açıları tamamen değişebilir.

Fakat derin düşünme ve anlamı yayıldıkça hayatın bütün zorluklarına muğlâk bir cevap niteliği alma riski taşır. Artık, okulda derin düşünmeden diğer insani projelerin her türlüsüyle düşünceli liderliğe kadar o kadar farklı bağlamda kullanılıyor ki adeta bir şeye "düşünceli" sıfatını vermek ona çok derin görünümü kazandırmanın tutulan bir yolu haline geldi. Düşüncelilik zamanla, insanların belli belirsiz olarak onları sağlıklı ve mutlu kılacağına ya da mesleki sorunlarını çözeceğine, hatta (geçen bir dergide okuduğum gibi) cinsel hayatlarını güzelleştireceğine inandıkları bir başka "ikilem" olarak görülebilir.

Fakat düşüncelilik aynı zamanda tecrübeye dikkat ve kabullenmeyle katılımın da bir yoludur ve aydınlanma peşinde

veya belli bir klinik sorundan mustarip olmasanız bile bunu yapmak için en az iki tane sağlam sebep vardır. Birincisi estetik sebeptir: Etrafımızdaki şeylerin daha çok yüzünü daha açık bir şekilde görebilmek insanın hoşuna gider. Çoğu zaman kendi derin düşüncelerimize daldığımızda ışığın duvarda meydana getirdiği bir deseni ya da güz zeytini ağacının kızıllığını gözden kaçırırız. Bu özellikleri fark etmek hayatı zenginleştirir, güzelleştirir.

Vietnamlı Zen hocası Thich Nhat Hanh, düşünceli bir farkındalığın sadece doğanın güzelliğini değil, çevremizdeki her şeyin mucizesini görmemize yardımcı olarak gündelik hayatı yaşayışımızı nasıl değiştirdiğini şiirsel bir tarzda yazıyor. Bu düşünceli dikkati bulaşık yıkamak, çay demlemek gibi en basit şeylerden başlayarak yaptığımız her şeye göstermeyi öğretiyor: "Bulaşıkları, her kâse bir düşünce nesnesiymişçesine, dinlendirici bir şekilde yıkayın. Her tabağı kutsal olarak düşünün. Zihninizin dağılmasını önlemek için nefesinizi takip edin. İşi bitirmek için acele etmeyin. Bulaşıkları yıkamak meditasyondur. Bulaşıkları düşünceli bir şekilde yıkayamazsanız sessizlikte otururken de meditasyon yapamazsınız."[90]

Diğer sebep ise pragmatiktir. Budist ateist Stephen Batchelor, normalde "alıştığımız dürtülerin dalgasına kapılmış, dikkatsizce" sürüklenip gittiğimizi yazıyor.[91] Duygu ve düşüncelerimize öyle yapışığız ki bunların geçici ruh halleri olduklarını anlamıyoruz. Bu yüzden, bizi hiç akıllıca olmayan tarzda hareket etmeye zorlayarak yönlendirmelerine izin veriyoruz.

Bu anlamda düşünceli olmak içimizdeki duygu ve düşüncelerin kaleydoskopunun, incinme, öfke, kendine acımanın ilk alevlenişinin daha çok bilincinde olmak anlamına geliyor. Eğer

bu kıpırtıları daha uyanırken yakalamayı öğrenirsek olaylara tepkilerimizi kontrolde daha becerikli oluruz. Davranışlarımızı dayandırmak istediğimiz değerleri daha iyi seçebilmeliyiz. Elbette bir şeyin iyi mi kötü mü olduğuna dair ilk yargımızı sonra teyit edebiliriz de fakat en azından tepkimizin otomatikliğinden kaçmış oluruz. Bu da iyi bir şeydir.

Düşüncelilik becerilerini geliştirmek için meditasyona ihtiyacımız var mıdır? Kısa cevap, hayır, yok ama sessizce oturarak nefesi takip etmek faydalı olabilir (Uzun cevap ise amacınızın ne olduğuna bağlıdır). Kabul Etme ve Bağlılık Terapisi'nde insanlara düşüncelerinden bir adım uzaklaşırken yaşadıklarını değerlendirmelerine yardımcı olacak birçok egzersiz bulunmaktadır. Elbette bu kabul etme ve uzaklaşma konuşmaları değiştirilmesi gereken durumlarınızı değiştirmeye çalışmayın ya da eksikliklerinizi gidermek için çaba göstermeyin anlamına gelmiyor, fakat bunlar her şeyi olduğu gibi kabul ederek daha kolay yapılabiliyor.

Bunu *akış* olarak bilinen dikkat yöntemiyle kıyaslamak ilginç olacak. Mihalyi Csikszentmihalyi belirgin hedeflerimiz olduğunda, hızlı geri bildirim aldığımızda bu akışın meydana geldiğini görevimizi aslında değerli bulduğumuz ve ona bütün dikkatimizi verdiğimizde becerilerimizle güçlüklerimizin güzelce uyuştuğunu yazıyor. O zaman dikkatimizi işimize verebilir, kendimizi ve zamanı unutabiliriz.

Bazı açılardan bu hal düşünceliliğin tam tersi gibi görünüyor. Kendi yaşadığımız tecrübedeki her dalganın farkında olmak yerine ona karşı büsbütün dikkatsiz oluyor, yaptığımız şeyin içindeymişçesine kendimizden geçiyoruz. Ama düşüncelilik gibi akış da dikkati idare etmek, genelde karışık olan bilincimizde

bir düzen oluşturmaktır. Bilinç, her zamanki sıradan işlerimize ve hüsranlarımıza tasalanıp enerjisini harcayacağına, ki zihnimiz kendi haline bırakıldığında buna meyillidir, bir işe odaklanarak düzene giriyor.[92] Bu sadece yoğun tecrübeler için geçerli değildir. Csikszentmihalyi'ye göre her insan yukarıda verilen koşulları sağlayarak hayatındaki akışı arttırabilir.

Düşüncelilik ile akışı birleştiren ortak nokta, zihnimizde at koşturan güdülerin etkisiyle düşünmeden hareket etmeyip dikkatimizi yöneltebilmenin ve bilinçli davranabilmenin değeridir. Bu beceri her derde deva değildir. Ne düşüncelilik ne de akış tek başına bize nasıl yaşayacağımızı söyler, kararlar almamıza ya da sorunlarımızı halletmemize yardım etmez. Ama kesinlikle geliştirmeye değer bir şeydir, hayatın inişli çıkışlı yollarında yürürken bize çok faydası dokunacaktır.

Düşünceli dikkat sadece hayat sorunlu olduğunda, bazen ezici olabilen günlük meselelerden uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğumuzda başvurulacak bir şey değildir. Kendi iç yaşantımıza ve çevremizdeki dünyada yer alan küçük ve büyük şeylere karşı açık ve ilgili bir tutum hayatı zenginleştirir ve güzel bir hayat tarzıdır. Budistlerin tavsiye ettiği gibi, şefkatle birleştirildiğinde bize iyilik ve bilgeliğe doğru uzun bir mesafe aldırır.

KISIM İKİ

FİLOZOFLAR İÇİN PSİKOLOJİ

Julian Baggini



Uygarlığın ilk birkaç bin yılında felsefe ile psikoloji arasında bir ayırım yoktu. İnsan aklına dair çalışmalar uygulamalı, teorik, ampirik, mantıksal şeklinde birçok dala ayrılıyordu fakat hepsi aynı köke bağlıydı. Ancak on dokuzuncu yüzyılda o zaman deneysel psikoloji olarak bilinen bir dal böğürtlen çalısı gibi kök salmaya başladı. Zaman geçtikçe, zihnin nasıl çalıştığını araştıran bu bilimsel çalışma ile felsefe arasındaki fark göz ardı edilemeyecek kadar belirgin hale geldi. Tabii iki dal birbirinden kesin olarak şu tarihte ayrıldı denilemez fakat 1913'de 107 Alman, Avusturyalı ve İsveçli filozof artık deneysel psikologlara felsefe profesörlüğü payesi verilmemesi için bir dilekçe verdiklerinde bir nevi boşanma başvurusu yapıldı. Bahsi geçen filozoflar her ne kadar "bu disiplinin memnuniyet verici ilerlemesini" hoş karşılasalar dahi o, "bir âlimin bütün enerjisini adaması gereken ayrı bir alan" idi. "Zihinsel hayatın deneysel incelemesi" kendi bölüm ve profesörlerine ihtiyaç duyuyor, felsefeyi ise filozoflara bırakması gerekiyordu.[93]

Boşanma dostça ve birçok açıdan iki tarafın da çıkarınaydı. Ama bir bedeli de bulunuyordu. Felsefe ile psikoloji bir çift olarak iyi hayatın koruyucusuydular. Nasıl yaşayacağımızı

öğrenmek için filozoflar ile psikologların düşüncelerine ihtiyacımız vardır, bu ise onlar artık beraber yaşamadıkları ve birbirleriyle pek konuşmadıkları için zordur.

Bu evliliği bu kadar değerli kılan, gerçeklere ve değerlere ilişkin meselelerin uyumlu beraberliğine imkân vermesiydi. Örnek olarak insan aklını ele alalım. Felsefe aklın, sağlam iddianın ve güçlü çıkarımın ilkelerini ifade eder. Bunlar akılcılığın gerçekleridir ama insanların nasıl düşündüğüne dair olgular değillerdir. O zaman felsefe bu ilkelerin değerini teyit ederek, bütün alanlarda değilse de birçok alanda böyle akıl yürütmek için çaba göstermemiz gerektiğinde ısrar eder. Buna karşılık, psikoloji bize aklın nasıl işlediğine dair sayısız bilgi verdi ve böylelikle insan aklının nadiren mantıksal metotları kullanarak sonuçlara vardığını gösterdi. Beyin her türlü hızlı ve aşağılık kestirme yolu kullanır. Kestirme yollar doğru sonuca varma işini çabucak görür ve genellikle bizim yaşamayı sürdürmemiz için yeterlidir, fakat sağlam mantıksal görüşlerden uzaktır. İnsan aklı meselesi aklî yeteneklerimizi nasıl en iyi şekilde değerlendiririz bağlamında ele alınacak olursa nasıl akıl işletileceğine dair bir ideale; önyargıları, aklın kullandığı numaraları ve kestirme yolları anlamaya; bir çıkarımın geçerli olup olmadığını kontrol edecek kurallara ihtiyaç vardır.

Gerçek ile *değer*, *olan* ile *olması gereken* arasındaki bu ayrım mesele iyi hayat yaşamaya gelince daha da sorunlu bir hal alır. İnsanlar için ne tür hayatların iyi ya da kötü olduğuna dair fikirlerimizi gerçeklere ve kanıtlara dayandırabilmek için elbette psikolojiye ihtiyacımız vardır. Felsefenin büyük bir bölümü insan doğası hakkındaki varsayımlara dayanmaktadır. Psikoloji ayrı bir dal olarak varolmadan önce bu kaçınılmaz

olabilirdi. Fakat artık psikologların ortaya koyduğu gerçeklere dayanmayan genel iddialar öne sürmek için bahaneleri yok. Az çok rastgele bir örnek olarak Karl Marx'ın şu iddiasına bakalım: "İşçinin kendini tükettiği oranda, kendinin üzerinde ve kendine karşı yarattığı nesnelerin yabancı dünyası da güçlenir, kendisi ve iç dünyası fakirleşir, kendine ait olan şeyler azalır."[94] Marx siyasi felsefesinin ana konusu olan "yabancılaşma"yı açıklıyor. Bunun çalışmanın insan ruhu üzerindeki etkisine dair ampirik bir iddia olduğu anlaşılıyor. Şayet biri bugün bu iddiayı ortaya atmak isterse bunun geçerliliğini onaylamak için psikolojideki bulguları hesaba katmaması saçma olur. Kısacası doğru şekilde yaşama üzerine felsefi savlar insan doğasıyla ilgili inançlara dayandığı oranda felsefenin psikolojiye ihtiyacı vardır, ona başvurmazsa boş safsata olmaktan kurtulamaz. Bir şeyin gerçekten ne olduğunu bilmezseniz onun nasıl olması gerektiğine dair savınız ciddiye alınmaz.

Öte yandan, bir şeyin sadece nasıl olduğunu anlayarak nasıl olması gerektiğine dair herhangi bir doğrudan sonuca varılamaz. Bu, insan aklına dair araştırmanın gerçek kısmını ayıran ve değerleri unutan psikolojinin içine düştüğü sıkıntıdır. Bu sıkıntı pozitif psikolojinin gelişiminde giderek belirgin hale gelmektedir. Pozitif psikoloji, psikolojinin zihni bozan şeylere yönelik geleneksel ağırlık noktası ile zihni düzelten şeylere ilgiyle dengelemeye yönelik övgüye değer bir girişimdir. Fakat bunu yapmaya çalışırken bizim bir şeyin düzgün olmasının ne anlam taşıdığını bildiğimizi farz eder. Elbette pozitif psikologlar insanları neyin mutlu ettiği üzerine birçok araştırma yapmışlardır fakat mutluluğun hayatta isabetli bir hedef olup olmadığını söyleyemiyorlar. İsabetli bir hedef gibi görünebilir

fakat tek bir örnekle bunun aksini gösterebiliriz: Din. Birçok araştırma dindar olmanın insanları mutlu ettiğini gösteriyor. Bu tartışmalıdır ve bazı dinlerin insanı mutsuz ettiği de görülmektedir. Fakat şu kesin ki, her durumda, bir dinin insanları ne kadar mutlu ettiğini bilmek dindar olup olmamanız için bir sebep değildir. Koyu bir Katolik'seniz, Katoliklerin ateistler kadar mutlu olmadığını öğrendiğinizde fikrinizi değiştirmek için hiçbir sebep görmezsiniz. Sizin açınızdan, bütün inançsızlar gülümseyen budalalardır, koyu Hıristiyanlar da daha ağır başlı ateistlere aynen böyle görünürler. Kısacası psikoloji, doğru yaşamaya dair savlarını neyin iyi olduğuna dair inançlara dayandırdığı oranda felsefeye ihtiyaç duymaktadır, aksi halde tanım ve kuralı, gerçekleri değerlerle karıştırmaya mahkûmdur. Bir şeyin nasıl olması gerektiğine dair iddianız, bu şeyin sadece nasıl olduğunu anlıyorsanız, ciddiye alınmaz.

Psikolojinin tedavi edici dalı söz konusuysa, bu olan / olması gereken ayırımı daha da önemlidir fakat aynı zamanda daha karmaşıktır. Psikoterapi gerçekler ile değerlerin arasındaki arka planda çalışır. Bir anlamda varlığı birtakım değerlere dayanmaktadır: İnsanların hayatlarını en iyi şekilde yaşamalarına yardımcı olmanın cazibesi. Fakat aynı zamanda psikoterapistlerin bir kısmı hastalarının ideal hayat düşüncelerini cidden sorgulamanın onların işi olmadığını düşünüyor. Anne babaların çocukları için düşündüğü gibi, terapistler de hastaları mutlu olduğu sürece ne yaptıklarını umursamıyorlar. Ama anne babaların durumunda olduğu gibi, bu çok doğru değildir ancak seçilen yol olağan dışıysa konuşmaya başlayıp bunu söyleyeceklerdir.

Pratikte bu psikoterapi ile felsefe arasında bir gerilim bir de gayeler çatışması olduğu anlamına geliyor. Gerilim, felsefenin değerleri mümkün olduğu kadar sorgulamak isterken, terapinin değerlere mümkün olduğu kadar karışmamak istemesidir. Çatışma ise terapinin insanı tam anlamıyla işler duruma getirmeyi hedeflerken, felsefenin hedefinin gerçeği bulmak olmasından doğmaktadır. Bu çatışma bende felsefi rehberliğe (bkz. "Psikoterapi için felsefe") karşı güvensizlik uyandırdı. Mesela, felsefi bir rehberin, işinin müşterisinin ne düşündüğünü anlayıp o dünya görüşünü daha açık seçik ifade etmiş olan filozoflarla eşleştirmek olduğunu söylediğini işitince kafamın çok karıştığını hatırlıyorum. Kendi görüşünüze en uygun filozofları seçmek bana felsefenin ruhuna aykırı görünüyor. Fakat bir gözlemin başlangıcı olarak müşterinin düşüncesi ile felsefe ilkeleri arasındaki bağlantı noktası alınabilir (bence felsefi rehberin kastettiği de buydu). Fakat felsefi düşünce ve metinleri sırf iyi hissetmek için kullanmak felsefe yapmak olmaz. Felsefi düşünceler size kendinizi nasıl hissettirdiklerine bakılmadan izlenmelidirler. Varmak istediğiniz bir sonuçtan yola çıkarak felsefi düşünce oluşturulmaz. Felsefe rehberli bir tur değil keşiftir. Felsefi rehberlik iyi yapıldığında bu açıdan bir keşiftir, hayat meseleleriyle felsefe arasında sürekli olarak bağlantı kurar ama onları ne pahasına olursa olsun felsefeyle çözmeye çalışmaz.

Nasıl yaşamak gerektiğini düşünmek istiyorsanız felsefe, psikoloji ve psikoterapi, hepsi size bir şeyler sunabilir ve hep beraber size daha faydalı olurlar. Ne istediğimizi ve neyin mümkün olduğunu, nasıl olduğumuzu ve nasıl olmak istediğimizi, neyin gerçek olduğunu ve neyin daha iyi bir hayat

yaşamamamızı sağlayacağını, düşünsel kavrayışı ve pratik aklı düşünmeliyiz. Bu soruların üç farklı disiplinin ihtisas alanlarına bölünmesi düşünsel tarihte bir tür kazadır. Ama onları bir araya getirebiliriz ve bu kitabın amacı bir bakıma budur.

Araştırmalar öne sürüyor

Felsefi hassasiyet belki de en açık şekilde, nasıl yaşamamız gerektiğine dair sonu gelmez araştırma bulgusu bombardımanını anlamlandırmada faydalı oluyor. Bazı uyarıların sebepleri anlaşılırdır ve özellikle bizzat psikologlar tarafından iyi tanıtılmışlardır. En başta geleni, asla sadece bir çalışmaya dayanarak hemen sonuca varmamalıdır. Fakat çok sayıda bağımsız araştırmayla ispatlanmış birçok bulgu da vardır. Başlıkla ilgili olarak, psikologların yıllar boyu elde ettikleri bulguların tipik bir özeti şöyle olabilir: İnsan mutluluğunun ana belirleyicileri sağlık ve ilişkilerin niteliğidir, mal varlığının mutluluk açısından getirileri hafiftir, insanlar fakirlikten çıkarken çok büyük yardımları olsa da az çok zenginleştikten sonra çok az katkıda bulunuyor, iyimserlik kötümserlikten daha iyi geliyor, dini inanç ya da ulvi bir amaç sahibi olmak mutluluğa katkıda bulunuyor, servet ve mevki eşitsizliği hem zihin hem de vücut sağlığına olumsuz etkide bulunuyor.

Eğer doğruysa, bütün bunlar insanlar için iyi hayatın ne olduğunu araştırmakla ilgilenen herkes için önemli verilerdir. Fakat özensiz araştırmaların ve onlardan daha beter yorumlarının yorulmak bilmez ifşacısı Ben Goldacre'nin popüler tişört sloganında ifade ettiği gibi, "Bence o kadar basit değil!" Yani bulgular nadiren kesin olduğu halde bize öyle olduklarını

söyleyen araştırma raporları çok sık sunuluyor. Araştırmalar için doğru fiil "gösteriyor"dan çok "öne sürüyor" veya "iddia ediyor"dur ve iddialar iyi de olabilir kötü de.

Bizzat deneylerden başlamalıyız. En açık nokta, deneylerin doğaları gereği hayli suni yapılar olmalarıdır. Öyle olmaları gerekir çünkü amaçları, değişkenleri ayrı tutmaktır. Gerçek hayatta bu değişkenleri kontrol edemezsiniz, o yüzden suni bir senaryo oluşturmalısınız. Mesele şu ki, böyle yaparak bazı değişkenleri ayrı tutabilir ama kontrol edemediğiniz bir başka değişkeni getirebilirsiniz. Onun farkı durumun, mesela bir üniversite psikoloji laboratuvarında meydana geldiği için bir anlamda suni olmasıdır. Bu yüzden laboratuvar bazlı araştırma bulgularının insanların günlük hayatta nasıl davrandıklarını bize ne kadar söyleyebilecekleri daima tartışma götürür.

Deney sonuçları deney süjelerinin doğası yüzünden de çarpıtmaya uğrayabilir. Bariz pratik nedenlerden ötürü, bize insan doğasını anlattığını iddia eden çoğu araştırma aslında hemen sadece genç, beyaz, orta sınıf Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde yapılıyor. Bunların bir İngiliz versiyonu ve bunlardan dokuzunun kapı komşusu olarak, diyebilirim ki, bu insanlar normal değildirler. Öyleyse yine daima sormalıyız: Bu araştırmalar kimler üzerinde yapılmış ve bunlar ilgili konularda bizi temsil ediyorlar mı?

Deneysel tasarıma dair şüphelerin giderildiğini farz edelim. Bu sefer, bulguyu anlamlandırma meselesiyle karşı karşıyayız. Bilim insanlarının bir düsturu vardır: Bağıntı nedenselliğe işaret etmez. İskoç futbolseverlerde İspanyol futbolseverlerden daha sık güz depresyonu görülmesi, bu hastalık için İskoç futbolseverliğin değil, kışların daha karanlık geçtiği kuzey

ülkelerinde yaşamanın bir nedensel faktör olduğuna işaret eder. Rangers'ı ya da Celtic'i tutmak güz depresyonuyla *bağıntılı* olabilir ama takım çok kötü bir sezon geçirmiyorsa depresyonun *sebebi* olması ihtimali çok düşüktür.

Fakat diğer hallerde bağıntı/neden ayrımı bu kadar açık değildir. Mesela kiliseye gitmek mutlulukla bağıntılı olabilir (kanıt kesin değildir gerçi) ama bu tek başına dindar olmanın insanları daha mutlu kıldığını göstermez. Dindar olsanız da olmasınız da sadece kiliseye gitmek size iyi geldiği ve kiliseye gitmeyenler başkalarından daha mutlu olmadıkları için olabilir. Kiliseye gitmek çok önemli bir etken olmadığı ve sadece herhangi bir aktif grubun üyesi olmak bile işe yarayacağı için de olabilir. Son araştırmalar da dindar olmanın nispeten dindar olan toplumlarda yaşayanlara olumlu etkisi olduğunu, mühim olanın inançtan ziyade uyum sağlamak ve bağ kurmak olduğunu öne sürüyor.

Fakat bunun farkına varınca olaylar, durumlar, inançlar yahut eğilimler ve refah dereceleri arasında bağlantı kuran hemen bütün araştırmaların bu bağlantının nedensel yapısını saptamadığını hemen görüyorsunuz. Mesela BBC radyosu depresyona yatkınlıkla derin düşünme ve kendini suçlama arasında bağlantı kuran çok geniş çaplı bir araştırma yaptı. Araştırmacılar burada nedensellik okuna dair ortak sorunla karşı karşıya kaldılar: Nedensel bir bağ varsa dahi depresyonda olmak mı kendini suçlama ve derin düşünmeye yol açıyor yoksa kendini suçlama ve derin düşünme mi depresyona? Depresyonun neden değil sonuç olduğu sonucuna vardılar fakat toplanan çok sayıda veriye rağmen, bizzat derin düşüncenin mi yoksa sadece belli derin düşünce çeşitlerinin mi sorun mey-

dana getirdiğinden emin olamıyorlar. Ayrıca, derin düşünme ve kendini suçlama genellikle bir arada bulunduğundan bu çiftten hangisinin daha ziyade depresyonun sorumlusu olduğu da kesin değildi.

Bu zorluklar neden en sağlam, iyi hesaplanmış istatistiki bağlantıların bile ihtiyatla ele alınması gerektiğini açıklıyor. Bir örnek, iyimserlik ile her türlü olumlu sonuç arasındaki bağlantıdır: Daha sağlıklı, daha mutlu, daha uzun ömürlü. Buradaki araştırma çok sağlam gibi görünüyor. Fakat bu iyimserliğin size iyi geldiğini mi gösterir? Zorunlu olarak değil ve işte sebebi: Diyelim ki, bir grup çocuğu kızlar ve oğlanlar olarak ikiye ayırıyor, sonra yüksek bir kulpa ne kadar uzanabildiklerine bakıyorum. Oğlanların kızlardan daha iyi uzandıklarını görüyorum. Bu oğlan çocuğu olmanın yüksek kulplara daha iyi uzanmanın nedeni olduğunu mu gösterir? Elbette hayır. Mesele uzun boylu olmaktır ve bu öyle bir tesadüf ediyor ki, oğlan çocuğu olmak uzun olma ihtimalinin yüksek olduğu anlamına geliyor. Mesele verilerin düzgün bir biçimde temel parçalarına ayrılmamış olmasıdır. Erkek ve kadın temel kategoriler olarak ele alınıyor, fakat aslında, öyle değiller.

Aynı şey iyimserlik araştırmasında da söz konusu olabilir. Bu iyi neticelere, insanların çare aramada ve geleceği güzelleştirmek için ellerinden geleni yapmadaki istekliliği ve kabiliyeti yol açıyor olabilir. Muhtemeldir ki insanları olumlular ve olumsuzlar olarak ayırırsanız, bu türden insanları olumsuzlardan ziyade olumlular arasında daha çok bulacaksınız. Fakat iyimserlik önemli bir etken olduğu için değil, önemli etkenle bağdaştırıldığı için, tıpkı erkek olmanın kız olmaktan daha ziyade uzunlukla bağdaştırılması gibi. Bu çok önemli

olabilir çünkü iyimserlik bazen ana etkenin aleyhine olabilir. Geleceğin güzel olacağını varsayan körü körüne iyimserlik vardır ki, insanları geleceği güzelleştirmek için çareler aramak ve ellerinden geleni yapmaktan alıkoyabilir.

Unsurlarına ayıramama, bağıntıdan yanlış bir şekilde nedensellik çıkarılmasının tek sebebi değildir. Bir tanesi de nedenlerin öyle olmadıkları halde sabit olduklarının sanılmasıdır. Mesela cinsiyet örneğine dönelim. Babaların evde çocuklarıyla anneler kadar vakit geçirmediklerinin doğruluğunun gösterildiğini düşünün. Sorun şu ki bunun insan doğasının kaçınılmaz bir özelliği mi yoksa toplumsal kural ve âdetlerin sonucu mu olduğunu bilemiyoruz. Gerçekten de, çocuk rahimden çıkar çıkmaz toplumsal âdetlerine kökten bağlı her türlü etkiye maruz kaldığı için neyin yaradılıştan neyin yetiştirmeden olduğunu bilmemiz imkânsız olabilir. Bu nedenle erkeklerin daha az çocuk odaklı olduklarını bilebiliriz ama bunun kaçınılmaz olup olmadığını bilemeyiz. Daima şu soruyu sormalıyız: Eğer bir şey başka bir şeye yol açıyorsa aralarında hakiki bir bağ olduğu için mi yoksa mevcut koşullar bu bağa olanak tanıdığı için mi böyle oluyor? Bu mesele örneğin depresyonun nedenleri söz konusu olduğunda ortaya çıkmaktadır. Sırf toplum şartları bazı şeyleri sorunlu kıldığı için bunların depresyona yol açması gayet muhtemeldir. Mesela birçok çalışma homoseksüellik ile intihar arasında bir bağ olduğunu öne sürmektedir. Fakat homoseksüellerin canlarına kıymalarının sebebi homoseksüellikten çok muhtemelen ki karşılaştıkları tahammülsüzlük ve eziyettir.

Araştırmaların şahsen sizin için ne anlam taşıdığını yorumlamaya gelince, siz de unutmamalısınız ki bu türden araş-

tırmalar size sadece ihtimalleri bildirir. Derin düşünme çoğu insanı depresyona soksa da sizde böyle bir etkisi olmayabilir. Bunalımlı olmayan bir homoseksüel de olabilir. Genel anlamda çoğu insan yeterince iyimser olmasa bile, siz biraz daha kötümser olsanız, daha hoşnut olabilirsiniz. Sıklıkla araştırmalar herkesi ya da bir gruptaki herkesi kapsıyor gibi veriliyor. Hepsinden kötüsü de cinsiyete dayalı bulgulardır. Mesela rahatlıkla diyebiliriz ki hiçbir araştırma erkeklerin kadınlardan daha çok riske girdikleri, cinsellikte daha az seçici ve sosyal açıdan daha yeteneksiz olduklarını ortaya koymamıştır. Araştırmalar sadece daha çok sayıda erkeğin kadınlardan daha çok riske girdiğini, cinsellikte daha az seçici ve sosyal açıdan daha yeteneksiz olduğunu iddia etmiştir. Bu ise bir genelleme yapmak için yeterli değildir. Ancak, bir insan hakkında onun cinsiyetinden başka bir şey bilmiyorsanız, bazı ihtimallerin daha yüksek olduğunu düşünebilirsiniz. Araştırmaların bundan daha fazlasını söylediğini düşünmek iklim verileriyle hava raporunu karıştırıp Mart ayında, Ağustos ayında olduğundan daha çok yağmur yağdığı için bir İngiliz yazında şemsiyenizi her zaman evde bırakabileceğinizi düşünme hatasına düşmeye benzer.

Bahsettiğim bu konular istatistiklerin kullanımını ve deney tekniklerinin sınırlarını doğru anlamakla ilgilidir. Fakat araştırmaların yorumlanmasında hak ettiği ilgiyi görmeyen başka birtakım sorunlar da vardır. Bu ne bildiğimiz ve bununla ilgili ne yaptığımızla alakalıdır. Mesela açıklama ile gerekçelendirme arasındaki farkı düşünün. Cinsiyet örneğine dönersek, erkeklerin çocuklarıyla anneleri kadar ilgilenmedikleri gerçekten doğruysa ne olur? Umarım erkekler bu araştırmayı, üstlerine düşeni yerine getirmemenin bahanesi olarak kullanmazlar.

"Kusura bakma canım çocuğun bezini değiştirmek istemiyorum. Erkeklik meselesi." Cinsiyet farklılıkları bazı insanların bazı şeyleri yapmaya başkalarından daha eğilimli olduklarını açıklıyor fakat bu erkeklerin sorumsuzluklarının bahanesi değildir. Sizin ev arkadaşınızdan daha dağınık olmanız bütün ev işini ona yıkabilirsiniz anlamına gelmez. Bazı eğilimlerimizin önüne geçemesek bile bir çare aramak elimizdedir ve sırf bir tercih ya da eğilim sahibi olmamızın daima bunu tatmine çalışmamızın bahanesi olacağını düşünmemiz saçmadır.

Ayrıca bilişsel önyargılarla ilgili keşiflerin ışığında ele almamız gereken benzer meseleler vardır. Doğal bir şekilde olan düşüncenin bizim kontrolümüzün dışında çarpıtılması buna örnektir. Mesela, inandığınız şeyi destekleyen delili görmek ama onun aksini gösteren delili fark etmemek ya da görmezden gelmek demek olan onaylatma eğilimini düşünelim. Bu sadece düşünsel bir sorun olmaktan uzaktır. Eşinizin bir ilişkisi olduğuna dair yanlış bir inancınız varsa, onaylatma eğilimi bu teoriyle uyumlu her şeyi görecek, hatta nötr veya aksi delilleri çarpıtacaktır. Böylece, sevgi dolu çiçek demeti suçluluğun işareti olacaktır. Keza depresyon da her şeyi insanların sizi sevmediklerinin, cidden hasta olduğunuzun, başarısız olduğunuzun ya da size üzüntü veren herhangi bir şeyin delili olarak görme eğilimini besleyebilir.

Mesele şu ki psikologlar böyle eğilimleri saptadıklarında genellikle bunlara karşı koyamadığımıza dikkat çekerler. Bazen bu doğru değildir: Çaba gösterirsek zamanla bazılarını yenebiliriz. Ama yenemezsek bunların en zararlı etkilerini hafifletmek veya gidermek için birtakım adımlar atabiliriz. Sadece onaylatma eğilimlerini bilmek bile inandığınız şeyin

aksine kanıt arama yönünde kışkırtabilir. İnsanların fiziksel çekiciliğe sahip olanların kabiliyetlerini abartma eğiliminde olduklarını bilmek sizi iş görüşmesi yaptığınız birinin görünüşünün aklınızı çelmesine karşı dikkatli olmaya sevk edebilir.

Bildiklerimiz ile yaptıklarımız arasındaki farka dair daha çok toplumsal boyutlu ve göreceli şekilde önem arz eden bir mesele daha bulunuyor. Şikâyetle ilgili ufak bir araştırma yaparken bu dikkatimi çekti. Kadınlar ile erkeklerin şikâyet şekilleri arasında önemli bir fark bulunduğunu gördüm. Fakat Amerikalılar ile İngilizler arasında daha da büyük fark vardı. Bu ise Amerikalı kadının İngiliz kadından çok Amerikalı erkek gibi şikâyet ettiği anlamına geliyordu. Bunu gördüğümde şunu anladım ki cinsler arasında gerçek ve sürekli farklar varsa bile bunlar kültürel farklılıklar kadar önemli değildir. Yani sadece böyle cinsiyet farkları olduğunu bilmek bunlara karşı koymaya çalışmakta ne kadar anlam olduğuna dair size hiçbir şey söylemez.

Marx filozofların dünyayı ancak konu onu değiştirmek olduğunda yorumladıklarını gözlemlemiştir. Görünüşe göre psikolojinin sorunu da, ana görevi dünyayı anlamakken, onu değiştirmek için çabalamasıdır. Fakat psikolojideki araştırmalardan nasıl yaşayacağımıza dair sonuçlar çıkarmak tehlikeli iş olsa da aklın bilimsel, deneysel incelenmesinden elde edilen anlayışları görmezden gelmek de aptalca olur. Araştırmaları abartıya kaçmadan kullanmalıyız. Bu kitaptaki amacımız da budur. Psikolojiden elde edilen en iyi kanıtları takip etmeye çalıştık, ihtiyatı, yorumu elden bırakmadık ve olgusal savlardan pratik anlamlar çıkarmaya çalıştık. Buradaki ana fikri şöyle özetleyebiliriz: Sadece araştırma bulgularına dayanarak bir

doğru yaşama modeli oluşturmak mümkün değildir ama doğru yaşamaya dair bütün modellerin en azından insan düşünce ve davranışına dair bildiklerimizle uyuşması gerekir. İyi hayatın psikolojinin bize söyledikleriyle uyumlu olması gerekir fakat psikoloji bize iyi hayatın ne olduğunu söyleyemez.

PSİKOTERAPİ İÇİN FELSEFE

Antonia Macaro



Hayatın Zorlukları

Hayat sıkıntılarla doludur, bunların kimi aşılabilir ve insanın kendi kendine çıkardığı, kimi de tamamıyla insan olmanın getirdiği kaçınılmaz sorunlardır. Mesleki seçimler veya kişiler arası çatışma gibi somut konulardan, belli bir cevabı olmayan ahlaki çıkmazların her türlüsünde insanın karşısına çıkan anlam ve amaç gibi büyük karmaşık meselelere kadar sorunlar biz onlardan kurtulmak için ne kadar uğraşsak da bize engel olurlar.

Bu, hayat *sadece* sıkıntıdan ibaret demek değildir: Hayatta elbet neşe, heyecan, paylaşma, öğrenme ve daha nice harika, neşeli şeyler de vardır. Fakat bazı sıkıntıların kaçınılmaz olduğu gerçeği bakidir. Talihliysek boşanma, yalnızlık, fakirlik ve savaş gibi bazı sıkıntılardan korunabiliriz. Ama en mutlu hayatlar bile yaşlılık, hastalık ve ölümden muaf değildir. Budizm'in ilk asil hakikati "hayat çile çekmektir" yanlış olamaz.

Manevi rehberlik aramak çare olabilir, yeni bir bakış açısı belki yükümü hafifletir diye umulur. Dinler çileyi daha geniş bir çerçeveye yerleştirerek daha anlamlı hale getirmekle

onu çekenin lehine çevirmeyi başarmıştır. Karma ve yeniden doğmak, cennet ve cehennem. Fakat rahatlama için öğretiye inanmanız gerekiyor ve bu bedel çoğu insana ağır gelir.

Bundan başka, herhangi bir şeye bağlanmamayı seçebilirsiniz. Elinizden geldiği kadar arzularınızı tatmin etmek suretiyle mutlu olmaya çalışmak yerine, arzuları en aza indirme ilkesini benimsersiniz. Dünyevi şeylere fazla değer vermezseniz onlardan mahrum kaldığınızda da o kadar üzülmezsiniz. Budizm ve Stoacılık mesela bu yaklaşımı tavsiye ediyor. Fakat bunu yapmak çok zor ve eğer insanlardan ve çevremizden elimizi ayağımızı çektiğimizde, özellikle ilişkilerimizde, tecrübe derinliğini kaybetme tehlikesiyle karşılaşırız.

Fakat mutluluğa odaklı zamanlarımızda sıkıntı çekmeyi, teknolojik onarım bekleyen bir sorun, muhtemelen uygun bir terapiyle giderilebilecek bir şey olarak görmeye daha meyilli oluyoruz. Yükümüzü hafifletecek ve bizi daimi bir mutluluğa sevk edecek –yahut en azından hayatı kolaylaştıracak– uygun terapiyi bulalım yeter. Çocukluğumuzun sırlarını çözmek için yıllarca terapi mi göreceğiz yahut boş inançlarımızdan kurtulmak için on iki seans Bilişsel Davranışsal Terapi mi alacağız? Ya da ilaç tedavisi?

Nedense hayatın sorunları tedavi edilecek hastalıklar haline geldi. *Zihinsel Hastalık Masalı* kitabının yazarı Thomas Szasz'a göre, bu "aslında insanlık hali olan şeyi bütünüyle tıp mesleğine ilhak etmek suretiyle kontrol altına alan" Freud'la başlamıştır.[97] Fakat Freud bilimsel bir yöntem kullanmak istemekle beraber şunun da bilincindeydi: "Psikanalizde maalesef her şey [tıptan] farklıdır. Bir psikanaliz tedavisinde hasta ile analist arasındaki konuşmadan başka hiçbir şey olmaz."[98]

Lacan terapisti Darian Leader "insani yahut manevi değerlere dayanan terapi geleneğini tıbbi müdahaleye[99] inanca dayalı terapi geleneğinden ayıran uçurumdan bahsetmekte, tabii psikanalizi birinci gelenekten saymaktadır. Fikir sağlam fakat psikanaliz de dâhil birçok psikoterapi şeklinin esası olan "hastalar" ile "tedavi"nin diliyle çelişmektedir. Terapistler bu tür tıbbi terminolojiyi kullandıkları müddetçe yanlış anlaşılmaya neden olurlar.

Fakat ister Freud yüzünden ister Freud'a rağmen, eskiden sadece hayat meseleleri olarak görülen sorunlar gittikçe hastalık olarak adlandırılıyor, tıpkı kontrol altına alınamayan bir petrol sızıntısı gibi. Süreç Amerikan Psikiyatri Birliği'nin *Akıl Hastalıklarının Tanısal ve İstatistikî Kılavuzu* (şimdi dördüncü genişletilmiş baskısı yapılmaktadır) aracılığıyla devam etmektedir.

Sabırsızlıkla beklenen beşinci genişletilmiş baskı hazırlık aşamasında. Belli ki yine birtakım normalliklerin hastalıklaştırıldıklarını göreceğiz. Bir örnek vermek gerekirse, sunulan yeni kıstaslara göre şayet bir kişinin bir yakınını kaybettikten sonraki keder "belirtileri" iki haftadan uzun sürerse o kişiye ağır depresyon tanısı konulabilir. Bu ise kaçınılmaz olarak bizim keder algımızı değiştirerek, insanların kayıplarını kabullenirken geçirdikleri, kültürün ve birey olmanın şekillendirdiği normal süreci bir hastalığa çevirecektir.

Çektiğimiz sıkıntıya bir ad koyabilmenin ve bu sıkıntımızda yalnız olmadığımızı bilmenin garip tesellisine karşı hassas varlıklar olarak tuhaf bir şekilde teşhislerle rahatlıyoruz. Sadece utangaç olduğunuzu sanırken, sosyal kaygı bozukluğundan

mustarip olduğunuzu öğrenmek rahatlatıcı olabiliyor. Kabahat *sizde* değil, beyin kimyanızdadır.

Fakat tıbbileştirmenin rahatlığının da bir bedeli vardır. Çok az fayda sağlamakla beraber zararlı yan etkileri bulunan ilaca muhtemel bağımlılıktan başka basit bir tedavi yanılsamasıyla, pasifliğe ve sorumluluk inkârına yol açabilir. Bir hekim yahut terapistin, ilaçla yahut sihirli bir değnekle sorunlarınızı çözmesini beklerseniz gelişme kaydetmek için üzerinize düşeni yapma konusunda çaba gösterme isteğiniz azalabilir.

Hiçbir terapi bizi hayatın acılarından kurtaramaz. Fakat hayattaki sorunlar yok edilemiyorsa da, en azından insanın kendi kendine çıkardığı sıkıntıları kontrol etmesi ve kaçınılmaz olanlarla daha iyi idare etmeyi öğrenmesi mümkün olabilir. Bu esasında, hepimizin sahip olması gereken bir bilgelik arayışıdır. Fakat hangi çarelere başvuracağız? Büyük filozofların eserlerini mi okuyalım, terapiye mi gidelim yoksa ikisini birden mi yapalım? Hayatın çırpıntılı safhalarından geçerken yardıma yahut rehberliğe ihtiyaç duyduğunuzda psikiyatriste mi yoksa filozofa mı başvuracaksınız?

Psikoterapi size nasıl yardım edebilir?

Psikoterapi bir uzmanlık alanı değildir. Yani bir *uzmanlık alanı* olsa da olmasa da kesinlikle *bir tane* değildir. Tekil isim yanıltıcı. Psikoterapi daha ziyade, bir arada bulunması çok zor, tamamıyla farklı varsayım ve yöntemlere dayanan, benzeşmeyen yaklaşımlardan oluşan bir velveleli kalabalıktır. Bazısı türlü uygulamaları kapsayan, saymaya kalksam sayfalara sığmayacak birçok çeşidi vardır.

Sonra danışmanlık var. Danışmanlık esasında Carl Rogers'ın eserine dayanan farklı bir yaklaşımdı fakat o da zamanla psikoterapiye benzer oldu. İkisi arasında bazı farklılıklar bulunmakla beraber bence benzerlikler daha fazladır, bunun için iki terimi aynı anlamda kullanıyorum.

Halkın algısına sızmış psikoterapi imajı psikanalizden gelmektedir. Gözünüzde canlandırabilirsiniz: Sessiz analist, hasta kanepede, çocukluğuna dönüyor, rüyalarını yorumluyor, bilinçaltını yüzeye çıkarıyor. Fakat bunlar hep psikoterapinin bir parçasıdır. Dini terapilere komşu ben ötesi terapilerden, bedende hapsolduğuna inandıkları çocukluk travmalarını "çıkarmayı" amaçlayan beden psikoterapilerine kadar çok çeşitli yaklaşımlar vardır.

Terapi komik ikilisinin diğer ana karakteri Bilişsel-Davranışçı Terapi'dir (BDT). Buradaki ana fikir düşüncelerimizle davranışlarımız ve duygularımız arasındaki sıkı bağdır. Bize faydası olmayan düşünce ve davranışlarımızı değiştirerek ruh halleri ve duygularımızı da değiştirebiliriz. BDT kısa vadeli ve etkindir. Ruh hali ve düşünce günlükleri, davranış deneyleri ve bol ödev de dâhil olmak üzere birçok farklı teknik kullanır.

BDT şöhretli ve hâlihazırda cömertçe para desteği sağlanan bir yaklaşım olmakla beraber geniş bir kesim tarafından ise "sadece bir yara bandı" olmakla suçlanmaktadır. Belli sorunların kaynağı olan bütün duygu ve düşünce ağını incelemek genellikle isabetli bir yaklaşımdır. Fakat diğer yanda belli şikâyetleri hedeflemenin de bir kıymeti vardır. Hayatta pragmatik eyleme genellikle ihtiyaç vardır ve yerel, sınırlı bir müdahale, nedense, mümkün olan tek pragmatik eylem olabilir.

Fakat günümüzde sadelik yanlıları gittikçe azalmaktadır ve farklı dallardan seç ve karıştır yapan bir üslup hüküm sürmektedir. Çoğu terapist ve danışman kendini "bütünleştirici" olarak tanımlamakta ve kendilerine özgü bir tarif meydana getirmek için çeşitli tencerelerden aldıkları malzemeleri kullanmaktalar: Bir avuç psikodinamik al, bir tutam Gestalt ekle, üzerine Rogers'ın ana koşullarıyla beraber bolca BDT serp, *işte hazır*. Olabilir tabii. Farklı terapilerin farklı güçlü yanları vardır, o halde neden her birinin işimize yarayacak kısımlarını almayalım? Fakat bu iş o kadar basit değildir zira her yaklaşımın "işe yarama" anlayışı aynı değildir, bu yüzden belli bir uyumlu sistem olmadan herhangi bir anlam taşımayabilir.

Bütünleştirici eğilime rağmen bana öyle görünüyor ki terapinin ruhunu ele geçirmek için bir mücadele var. Ana mesele, psikoterapi ve danışmanlık, son zamanlarda daha ziyade beklendiği gibi, arazlar, tavırlar ve davranışlarda ölçülebilir değişiklikler meydana getirmeye yönelik ispata dayalı yöntemler mi yoksa hayatın güçlükleriyle nasıl baş edileceğine dair bir nevi sohbet mi olmayı hedeflemelidir. BDT son zamanlarda ispata dayalı cephede zaferler kazanmaktadır ve diğer terapiler belli bir ölçüye kadar uyum sağlamaya mecburdurlar.

Bazıları akıntıya karşı yüzer. Varoluşsal terapistler teşhis ve tekniklerden uzak durarak her bireyin kendine özgü insan olma tecrübesi –değerler, varsayımlar, dünya görüşleri– üzerinde dururlar. Emmy van Deurzen uzun zamandır nasıl yaşanacağına dair bir keşif olarak psikoterapiyi savunuyor. Irvin Yalom için insanların çektikleri ve terapiye getirdikleri

sıkıntıların kökü şu veya bu şekilde varoluşun getirdiklerindedir—ölüm, özgürlük ve sorumluluk, yalnızlık, anlam arayışı.

Ernesto Spinelli, "Terapi insanın ızdırabı için hem özel hem de lüzumlu bir 'tedavi' ve terapistler . . . bu 'tedavi'nin nitelikli aracılarıdırlar,"[100] yaygın anlayışını açıkça sorgulamaktadır. Spinelli psikoterapinin amacının tutum yahut davranışlara ölçülebilir değişiklikler getirmek olduğu görüşünü reddetmekte ve bunun yerine psikoterapinin görevini hastanın varolma şeklini, "Benim için varolmak nedir ve nasıldır,"[101] tecrübesini izah etmek olarak görmektedir. Bu girişim değişikliklere de yol açabilir fakat bunlar terapist tarafından yönlendirilmezler.

Hâlihazırda psikoterapi iki şapkayı da takmakta, kimliği garip bir şekilde bilim ve sanat arasında gidip gelmektedir—hayatın akışına mani olabilen kaygı ve depresyon gibi güçlüklerde yardımcı olan teknoloji, hayat ve ahlak üzerine bir diyalog. Yaygın bir varsayıma göre terapi ya bir tarafa ya diğerine ait olmalıdır. Fakat bizim bu ihtiyacı karşılayan terapi anlayışımıza uysun yahut uymasın her iki türlü faaliyete de hem yer hem ihtiyaç var gibi görünüyor.

Elbette iki kıyı aynı ölçüde özel değil. Olmasalar iyi olur çünkü ikisi arasında büyük bir gri alan var. Kuvvetten düşme şikâyetlerinden mustarip olanların bazı insanlar hayatlarında daha derin bir mana ve kıymet keşfinin güzelliğini de yaşayabilirlerken, daha akıllıca hareket etmek isteyenlerin çoğu arzu ettikleri değişiklikleri yapmak için genellikle pratik gereçleri daha çok kullanırlar.

Hayatta benimsenecek değerlere odaklanmak ile anlatımlarını kolaylaştırmak için alıştırmalarla faydalı bir şekilde birleştiren bir terapi perspektifi de Kabullenme ve Bağlılık

Terapisidir (KBT). KBT, BDT'nin sözde üçüncü dalgasının bir parçasıdır ama birçok bakımdan kendi başına bir kategori meydana getirir. KBT'de olumsuz ruh halleri insan zihni için normaldir. Bu yaklaşımı başlatan Steve Hayes buna *yıkıcı normallik varsayımı*[102] adını veriyor. Olumsuz düşüncelerden kurtulmak temelde yanlış bir amaçtır. Bu yapılamaz. Bu yüzden amaçlarımız ruh hallerine göre belirlenmemelidir. Bunun yerine dikkatimizle sürekli değişen ilişkimizi iyi takip etmeyi öğrenmeliyiz. Bunu yapmakla bazen çok fırtınalı olabilen duygularımızla aramıza makul bir mesafe koyar ve ne zaman ne hissedersek hissedelim hayatta bizim için önemli olan şeylere devam ederiz.

Bu duygulardan ziyade değerlere ve eyleme yapılan vurgu, Japon psikiyatr Shoma Morita tarafından geliştirilen daha eski, daha az tanınan bir yaklaşımda da bulunmaktadır. Morita terapisinin ana ilkesine göre biz içsel yaşantımızı doğrudan kontrol edemeyiz, o yüzden içimizdeki dalgalanmaları kabullenmeli ve yapıcı eylemlerde bulunmalıyız. Ne de olsa duygular zamanla geçerler ve onları kontrol etmeye çalışarak çok fazla enerji harcamak daha zararlı olur.

Hangi yaklaşımı seçtiğinize bağlı olarak psikoterapi değerleri, günlük hayatınızda ortaya çıkan çıkmazları ve varoluş meselelerini inceleyebileceğiniz bir alan olabilir. Fakat bu meselelerde iyi rehberlik alıp almamanız büyük oranda terapiste bağlıdır. Şayet istediğiniz bu türlü bir keşifse terapi sizi ancak oraya kadar götürür (ve bambaşka bir yöne de götürebilir). O zaman bir de aklın ustalarına başvursanız? Felsefe size daha mı iyi gelir acaba?

Felsefe size nasıl yardım edebilir?

En popüler felsefe ile terapi uygulamaları yarışsa Stoacılar kesinlikle kazanırdı. Stoacıların popülerliklerinin bir sebebi, son derece yüksek fikirli öğretilerine karşın günlük hayatın meselelerini merak uyandıran ve aktarılabilir şekillerde ele almalarıydı.

Bir diğer sebep BDT'nin kurucusu Aaron Beck ile onun kuzeni REDT'nin (Rasyonel-Emotif Davranış Terapisi) kurucusu Albert Ellis'in Stoacı düşünceden etkilenmiş olmalarıdır. Epiktetos'un, "insanları rahatsız eden olaylar değil, o olaylara dair yargılarıdır,"[103] görüşü genellikle bu terapilerin dayandığı temel olarak gösterilir.

Stoacılar gerçekten de daha akıllıca yaşamamıza yardımcı olabilecek birçok şey söylemişlerdir. Mesela Seneca'nın mektupları er ya da geç hepimizi ilgilendiren sorunlara değiniyor. Fakat Stoacılık aynı zamanda karmaşık ve zorlu bir felsefedir, zihnimizin bütün tabiatı düzenleyen ilahi bir mantıklı zihnin parçası olduğu görüşünü savunur. Mantıklı seçim elimizde olan ve kayıtsız şartsız kıymet vermemiz gereken tek şeydir. Dünyevi şeylere duyduğumuz arzuların içimizde uyandırdığı duygular ise yanlış değer atıflarının yarattığı bozukluklardır ve bunlardan uzak durulmalıdır. Epiktetos bağsızlığı yeni bir boyuta taşıyan şu sözlerin sahibidir: "Çocuğunu veya karını öpersen kendine öptüğünün bir insan olduğunu söyle, o zaman ikisinden biri öldüğü zaman üzülmezsin."[104]

Böyle bir öğretiye katılmalı mıyız? İç sükûneti iyi bir şeydir fakat onu kazanmak için her durumda bağsızlık politikası, acı çekme korkusundan dolayı duygusal yakınlıktan kaçınmaya, bu yüzden sadece acıdan kaçınmaya odaklanmış

fakir bir hayata yol açabilir. Zaten duyguların mantıklı karar vermeyi engellemedikleri aksine bunun tamamlayıcı bir parçası oldukları artık aşikârdır (gerçi tabii bize zorluk da çıkarabilirler ve kontrol altında tutulmalıdırlar).

Stoacılardan öğreneceğimiz elbette çok şey vardır ama seçici olmak gerekir. Bu yaklaşım Richard Sorabji tarafından ve nihayet bizzat bazı Stoacılar tarafından da telkin edilmektedir. Çoğumuza yardımcı olabilecek bazı Stoacı perspektiflerde devamlı olarak kendimize, "Bu gerçekten önemli mi?" diye sormak, genellikle endişe ettiğimiz şeylerin çoğunun o kadar önemli olmadığını ve evrimleşmiş arzularımızın kölesi olmak mecburiyetimizin bulunmadığını, duygularımızı takip etme alışkanlığını, düşüncelerimiz ve sonuç olarak hislerimiz üzerinde en azından biraz etkimiz olduğunu ve hayatta başımıza gelenlerin bu çoğunun bizim kontrolümüzde olmadığını kabullenmeyi kendi kendimize hatırlatmak yer alıyor.

Stoacılar bize ayrıca Pierre Hadot'un manevi alıştırmalara benzettiği[105] bazı faydalı uygulamalar miras bırakmışlardır. Bunlardan biri kendini incelemektir: Sabahleyin hayatımızda yer vermek istediğimiz değerleri düşünürüz, akşam kendimize nerede hata yaptığımızı ve ne kadar ilerleme kaydettiğimizi sorarız.

Sonra, hayatın kırılganlığını aklımızın bir kenarında tutmamızı ve elimizden alınabilecek şeylerin (aklımız dışında) bizim için hiçbir anlam ifade etmemesi gerektiğini kendimize hatırlatmamızı sağlayan, hastalıklar, sıkıntılar, fakirlik, ölüm gibi felaketleri tahmin etmeyi kapsayan *praemeditatio malorum* (muhtemel kötülükler üzerine düşünme) vardı. İyimserliğin *mecburi* olduğu bir ortamda geleneklere aykırı

olmasıyla ferahlatıcı bir soluk olan bu alıştırma bize sürekli bir bakış açısı oluşturmamızda ve elimizdekilerin kıymetini bilmemizde yardım da edebilir. Ama şunun farkında olmalıyız: Bunu doğru ruh hallerinde yapmazsak sükûnetten çok endişe ve bunalım sahibi olabiliriz.

Antik felsefe iyi yaşamaya odaklandığı için akıllıca öğütler bakımından tam bir altın madenidir. Aristoteles'e övgülerimizi sayıp döktük. Daha sonraki felsefelerde akıllıca yaşamaya dair güzel parçalar hem daha seyrek hem de bulunup çıkarılması daha zahmetlidir. Montaigne'in bütün dünyaca sevilen istisnayı saymazsak, hangi filozofların daha başarılı olduğuna dair uzun uzun tartışılabilir, mesela Wittgenstein'ın mı yoksa Heidegger'in mi nasıl yaşanacağına dair söyleyeceği daha çok şeyi vardır.

Burada açık davranacak ve oyumun Wittgenstein'a olduğunu söyleyeceğim. Özellikle Wittgenstein'ın akıl ile nedenler ayrımını psikoterapiye uygun buluyorum. Diyelim ki size neden belli bir müzik türünü sevdiğinizi sorduğumda, bu türün size huzur verdiğini veya kimi yerlerindeki girift motiflere hayran olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Bunlar sizin sebebiniz olur. Ses dalgalarının örneklerini sergilemeye ve sinirlerdeki hoşlanma tecrübenize yol açan faaliyeti anlatmaya başlamazsınız. Nedenler eylemlerimizi açıklarken kullandığımız bir inanç ve arzu zincirinin halkalarıdırlar. Diğer yanda nedensel iddialar aracının tecrübesine bağlı değildir ve en iyisi deneysel araştırma gerektiren hipotezler olarak görülmeleridir.

Sebeplerle nedenler sıklıkla birbirine karıştırılmaktadır. Wittgenstein Freud'un kimi fikirlerini ilginç bulmakla beraber bu ikisini karıştırdığı için kendini ve psikoterapiyi çamura batırdığını düşünüyordu. Freud belirtileri ve davranışları bi-

linçaltındaki nedensel mekanizmalarla açıklamak istiyordu. Diyelim ki bir genç kadının histerisinin nedeni olarak bastırılmış cinsel duygular gösteriliyordu. Fakat bu ne bir sebeptir (onun tecrübesinin dışındadır) ne de bir neden (ampirik bir hipotez değildir). Elimizde bir spekülasyon kalıyor. Bu karışıklık terapistlerce sürdürülmektedir. Bu yüzden insanlar bazen psikoterapinin saklı nedenleri açığa çıkardığı yanılgısına düşerler, hâlbuki psikoterapi genellikle sebeplerle çalışmaktadır.

Alkol sorunu olan kişilerle çalışınca kısa zamanda çoğunun en ısrarlı meselesinin, "Neden içtiğimi bilmek istiyorum," olduğunu anlıyorsunuz. Fakat buradaki neden belirsizdir çünkü cevap olarak hem sebep hem de neden verilebilir. İnsanlar hangi uzak etkenlerin (genler, yetiştiriliş vesaire) içmelerine neden olduğunu öğrenmek istiyorlar. Bu ilginç bir sorudur fakat danışmanlık ve psikoterapi bağlamında genellikle pek faydası yoktur. Bu bilgiye bir şekilde ulaşsak bile bize ne yardımı olabilir? Diğer yandan insanların içme sebeplerini –can sıkıntısı, stres ya da her ne ise– ortaya çıkardığımız zaman bunları ortadan kaldırmaya çalışabiliriz.

Meseleler özetle açıklanamayacak kadar karmaşık oluyor. Psikoterapide sıradan açıklamaların anlamlı olduğu zamanlar da vardır. Eğer birinin davranışlarına yapısal bir hastalık sebep oluyorsa ("Sorumluluk Sahibi Misiniz?" adlı bölümde bahsettiğim pedofil örneğinde olduğu gibi), o zaman sebeplere dair her türlü diyalogun yerini uygun bir tedavi alacaktır. Ayrıca şöyle bir sorun var ki, davranışlarımızın sebepleri hakkında gülünçlük derecesinde kendimizi kandırabildiğimizi çok sayıda çalışma bize göstermektedir. Fakat sebeplerle nedenler arasındaki tam ilişki ne olursa olsun ayırımın farkında olmak

yararlıdır. Bu her zaman net bir ayırım olmasa da en azından terapide nedenlerden çok sebeplere yoğunlaşmak genellikle daha verimli sonuçlar veriyor.

Görünüşte anlaşılması güç felsefi ayrımlar bile hayat meselelerini aydınlatmaya yardımcı olabilir. Sorunlar ve ikilemler hakkında felsefi açıdan düşünmek konusunda yardım istiyorsanız nispeten yeni felsefi danışmanlık işinize yarayabilir. Psikoterapi gibi felsefi danışmanlıktan da ayrı ayrı bahsetmek yanlış olur. Bazı canlı örnekler terapiyle akrabalık iddiasında bulunurken bazıları tek başlarına olmakla övünüyorlar ama hepsi felsefeyi gerçekleştirmeyi amaçlıyor. Bu ders vermekten, seminer vermekten veya bir çeşit seküler vaaz vermekten çok farklıdır (gerçi bazı felsefi danışmanlar bazı uygun felsefi teorilere dayanmaktalar). Bu düşünceden faydalanma, ilgileri ortaya çıkarıp geliştirme, değerleri ve kavramsal ağları keşfetme, insanlara davranışlarının sebep ve sonuçlarını açıklamada yardımcı olmayı kapsar.

Bu süreç için Ran Lahav'ın eski yazılarından aldığım kullanışlı bir isim, *dünya görüşü yorumlaması*dır.[106] Buna göre, yaptığımız her şey, seçimlerimiz, ümitlerimiz, planlarımız, tepkilerimiz, duygularımız, kendimize ve dünyaya dair bir felsefeyi ifade eder. Bu hiçbir şekilde tam ve tutarlı bir hayat felsefesi olamaz, daha çok nelerin önemli, nelerin hedeflenmeye değer olduğuna, başkalarından ne beklemek gerektiğine dair bir dizi örtülü, belki tartışmalı görüşlerdir. Bu felsefeyi, içinde saklı anlamlarını, yan dallarını keşfetmek ve birtakım varsayımları ortaya çıkarmak suretiyle soruşturarak, günlük sorunlarımızı aydınlatabiliriz.

Daha felsefi bir yaklaşım kullanan ve kendilerini bilimden çok etik alanında gören bazı psikoterapistler de benzer bir şey yapabilirler. Fakat felsefi danışmanlık, soyut kavramlar ile günlük hayat arasında sağlam bir bağ kurarak, düşüncelerin mantık açısından incelenmesi bakımından, bizim bildiğimiz haliyle terapiden ayrıldığı iddiasındadır. Bir kural olarak psikoterapistler ahlaki çıkmazlar ya da farklı hayat anlayışları konusunda insanlara çözüm yolu gösterecek ne yetkiye ne de felsefi gereçlere sahiptirler. Mesela kürtaj yaptırmayı düşünen bir kadına yardımcı olabilmek için temel ahlaki savlara dair bir fikrimiz olmalıdır yoksa içinden geleni yapmasını da savunabiliriz ve bu son derece kötü sonuçlanabilir. Terapist sözde bir ahlaki görelilik engeliyle de karşılaşabilir ve bu alanda bu az rastlanılan bir şey sayılmaz.

Fakat felsefi danışmanların psikoterapiden öğrenecekleri şeyler de olabilir: Mesela şartlara ve vücut diline hassasiyet göstermek, kişilerarası dinamikleri iyi kullanmak gibi. Terapi ilişkisi içinde bir kişinin dışarıdaki gerçek dünyada nasıl etkileştiğine dair ipuçları vardır ve bunlardan öğrenilecek çok şey olabilir. Sonra, insanlara değişim konusunda yardım için teknikler vardır (tabii terapiye bağlı olarak bunlar az çok faydalı olabiliyor). Meraklı, düşünceli insanlar için terapi iki geleneğin en iyi özelliklerinin birlikteliği olabilir.

SONUÇ:
DİNGİNLİK MANTRASI

Genel anlamıyla bilgeliği birkaç kelimeye sığdırmamız gerekseydi bu size ne yapmanız gerektiğini söylemeyen bir öğüt olurdu. Reinhold Niebuhr'un dinginlik mantrası, ilk kelimesi "Tanrım" çıkarılırsa, bu öğüt olabilir.

Bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için dinginlik,
Değiştirebileceğim şeyler için cesaret
Ve değişimi anlayabilmem için akıl ver.

Tanrı'nın hariç tutulmasının iki sebebi vardır. Birincisi, temelde öğüt Tanrı'ya inansanız da inanmasınız da iyi bir öğüttür. Laplace'in astronomisinde ilah olmamasını açıklaması gibi, en azından bu bağlamda da bu varsayıma ihtiyaç bulunmuyor.

Diğer sebep ise dinginlik, cesaret ve aklın içinizde bulunmasıdır. Tanrı kelimesinin çıkarılması bu kıymetli kaynakların içinizde yattığının daha iyi vurgulanmasına yardımcı olacaktır, bu sebeple en iyi kendi kendine destek olarak anlaşılır.

Dinginlik duasının belli bir durumda bize ne yapacağımızı söylememesine rağmen çok rahatlatıcı ve ilham verici olması tuhaf gelebilir. Dinginlik duası çok değerli bir şey yapar:

Istıraplı ve sıkıntılı zamanlarımızda bize dikkatimizi doğru sorulara yöneltmemiz gerektiğini hatırlatır.

Zor zamanınızda kendinize daha baştan bir şeyleri değiştirmek için elinizden bir şey gelip gelmeyeceğini sorun. Sorması kolay, cevaplaması zordur. Bazı şeyler bellidir: Ölmüşle olmuşa çare yoktur. Bunun ötesinde her şey tartışılabilir.

Eğer istersek hemen her şeyi değiştirebileceğimize dair güçlü kültürel varsayımlarımız vardır. Ne istersek yapabileceğimize olan bu inanç, elimizden gelen tek şeyin mantıklı bir seçim yapmak olduğunu savunan Stoacıların felsefesiyle çarpıcı bir karşıtlık oluşturmaktadır. Stoacılar sağlık, servet, hayatımızdaki insanlar gibi diğer her şeyin üzerinde kontrolümüzün olmadığına inanırlar.

Stoacılar hem çok karamsar hem de çok iyimser olabilirler. Aslında nüanslar çoktur. Bir tarafta şartlarımızı değiştirmek için çok çeşitli adımlar atabiliriz. Mesela yediklerimizi ve egzersizimizi değiştirmekle sağlığımızı düzeltebiliriz. Elbette sadece adımlar atabiliriz, başarımızdan emin olamayız. Diğer tarafta mantıklı seçimlerimizin de bir sınırı vardır. En şüpheci insanı bile, bazıları hayat tecrübemizden doğan fakat çoğu sadece insan olmaktan gelen bir dizi eğilimle dolu olduğumuza ikna edecek kadar çok araştırma bulunuyor.

Stoacı öğütlerin bazılarını tutmalı ama değişim ve kabullenme arasında daha dengeli bir konumu hedeflemeliyiz. Bu, anlamsız bir işi, yıkıcı bir ilişkiyi, hatta düzeltmek için çaba sarf etmemiz gerektiğini düşündüğümüz belli kişilik özelliklerini kabullenmek zorunda olduğumuz anlamına gelmez. Varlığın kusurluluğunu, kusurluluğun kaçınılmazlığını, olumsuz ruh hallerinin mevcudiyetini kabullenmek anlamına gelir. Başımıza

gelenlerde şansın rolünün büyük olduğunu, hatta belki bizim kontrolümüzdeki her şeyden büyük olduğunu kabullenmek anlamına gelir. Ayrıca, varoluşsal filozofların *fırlatılmışlık* ya da *gerçeklik* –özgürlüğümüzün kendimizi bizim seçmediğimiz özellikle belirli durumlara "fırlatılmış" bulmamızla sınırlı olduğu gerçeği– dedikleri şeyi kabullenmek anlamına gelir.

Sükûnet duası değiştirilebilir olanı değiştirilemez olandan ayırmak için basit bir test sunmuyor çünkü böyle bir test yoktur. İşte bu yüzden içinde olduğumuz belli bir durumu değiştirmenin gerçekçi olup olmadığını bilmek için aklımıza ihtiyaç duyarız. Daha önce de bahsettiğimiz gibi pratik bilgelik formüle sığan, kurallı bir sistem değil, koşullara bağlı bir sanattır.

Her durumda, pratik bilgelik olguları oldukları gibi kabul etmekle başlamalıdır. Bundan sonra temelde iki olası seçenek vardır: Ya tutum değiştirilse de şartların değiştirilemeyeceği kabul edilir ya da değişim için gereken şey tespit edilip yapılır.

Ama bu dua yine de çok doğru değildir. Orta satıra küçük bir ilave yapmak gerekiyor:

Değiştirebileceğim ve değiştirmem gereken şeyler için cesaret ver

Bazı şeyler değiştirilebilir fakat bedeli çok ağırdır. Mesela bir amacınıza ancak ailenizi kaybedecek kadar çok kendinizi adarsanız ulaşabiliyorsunuz. Bazı şeyler imkânsız, bazılarının da bedeli var. Ne veriyoruz, bunun karşılığında elimize ne geçiyor, düşünmek gerek.

Dinginlik duası pratik öğütler vermez, karşımıza çıkan sorun ve soruların en temel özelliklerini belirlememize yardımcı olur: Değişim mümkün müdür, değişim için ne gerekiyor, kabullenmeli mi, harekete mi geçmeli? Hatta bunu süreçteki bilgeliği öne çıkaracak şekilde yapar. Nihayet, ne yapacağımızı söylemediği için değerlerin çokluğunu ve insanların kendileri adına iyi hayat tarzını seçme ayrıcalıklarını tanır.

Bunun için, duanın bir parça değiştirilmiş, belki dinginlik mantrası olarak tanımlanabilecek halini tavsiye ediyoruz:

Değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmek,
Değiştirebileceğim ve değiştirmem gereken şeyleri değiştirmek,
Ve aradaki farkı anlayacak aklı bulmak için çaba göstereceğim.

Tabii söylemesi kolay ama hiç söylememekten iyidir.

NOTLAR

1 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), II, 6, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 30.

2 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), II, 1, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 23.

3 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), II, 1, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 23.

4 Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (Allen Lane, 2011).

5 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), X, 8, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 198.

6 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), I, 10, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 18.

7 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), I, 5, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 7.

8 Gabriella Conti, Andrea Galeotti, Gerrit Mueller ve Stephen Pudney, "Popularity," ISER Working Paper Series 2009-03 (Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Enstitüsü, 2009).

9 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), VIII, 1, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 143.

10 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), IX, 4, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 169.

11 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), X, 7, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 195.

12 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), I, 5, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 7.

13 John Stuart Mill, *Utilitarianism* (Faydacılık), 11. Bl. (Fontana, 1962), s. 258-61.

14 Émilé Coue, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion* (Amerikan Kütüphane Hizmeti, 1922). Cümle biraz farklı bir şekilde birçok kez kullanılmıştır: "Her gün, her bakımdan, giderek daha iyi oluyorum."

15 Jean Paul Sartre, *Existentialism and Humanism* (1948), *Jean-Paul Sartre: Basic Writings*'de, ed. Stephen Priest (Routledge, 2001), s. 36-7.

16 Immanuel Kant, *Groundwork of the Metaphysics of Morals* (Ahlakın Metafiziğinin Temellendirilmesi) (1785), çev. Mary Gregor (Cambridge University Press, 1988). Bu akılda kalıcı ifade Kant'ın savını özetlemede kullanılıyor ama kendisi bu ifadeyi hiç kullanmamıştır.

17 Julian Baggini, "Truth or dare, An interview with Simon Critchley", *The Philosophers' Magazine*, sayı 40, 2008'in İlk Çeyreği, s. 74-7.

18 Julian Baggini ve Jeremy Stangroom (editörler), *New British Philosophy* (Routledge, 2002), s. 17.

19 Martin Saligman, *Flourish* (Nicholas Brealey, 2011), s.13.

20 Gretchen Rubin, *The Happiness Project* (HarperCollins, 2010), s. 45.

21 HH Dalai Lama ve Howerd Cutler, *The Art of Happiness* (Hodder and Stoughton, 1998).

22 Martin Seligman, *Flourish* (Nicholas Brealey, 2011).

23 Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (Alfred A. Knopf, 2006).

24 Mihalyi Csikszentmihalyi, *Flow* (Akış) (Harper&Row, 1992), s. 8.

25 Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (Allen Lane, 2011), s. 397.

26 Viktor Frankl, *Man's Search for Happiness* (İnsanın Anlam Arayışı) (Rider, 2004).

27 Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness* (1930), Routledge, 1993), s.121.

28 Viktor Frankl, *Man's Search for Happiness* (İnsanın Anlam Arayışı) (Rider, 2004), s. 110.

29 Mihalyi Csikszentmihalyi, *Flow* (Akış) (Harper&Row, 1992), s. 215.

30 Donald McRae, "Interview – Tim Henman", *The Guardian*, 16 Mayıs 2005.

31 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), I, 8, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 12.

32 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), I, 8, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 196.

33 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), X, 7, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 46.

34 David Neal ve arkadaşları, "The pull of the past: When do habits persist despite conflict with motives?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, Kasım, 2011.

35 Bkz. Julian Baggini, *The Ego Trick* (Granta, 2011).

36 Michel de Montaigne, "Tecrübe Üzerine" *Denemeler* (Penguin, 1958), s. 396-7.

37 Bkz. Howard V. Hong ve Edna H. Hong'un Søren Kierkegaard çevirileri, özellikle de *Stages on Life's Way* (1845).

38 Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (Allen Lane, 2011), s. 379-80.

39 Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (Allen Lane, 2011), s. 379-80.

40 David Eagleman, *Incognito* (Canongate, 2011), s. 107.

41 Aristoteles, *Nicomachean Ethics* (Nikomakhos Etiği), VII, 3, çev. Roger Crisp (Cambridge Univ. Press, 2000), s. 124.

42 Platon, *Phaidros*, § 253-255, çev. Walter Hamilton (Penguin, 1973), s. 61-3.

43 David Hume, *A Treatise of Human Nature* (İnsanın Doğası Üzerine Bir İnceleme), 2. Kitap, III. Bölüm, III. Kısım, (1739-40), (Clarendon Press, 1978), s. 145.

44 Søren Kierkegaard, *The Sickness Unto Death* (1849), çev. A. Hannay (Penguen, 1989), s. 62-3.

45 Platon, *Apologia*, § 29a, *The Last Days of Socrates*'de, çev. Harold Tarrant ve Hugh Tredennick (Penguin, 2003), s. 55.

46 Epikür'ün temel öğretileri Diogenes Laertios'un, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Hayatları* adlı eserinin X. Kitabında anlatılmaktadır ve *Epikür Seçkisi*'nde yer almaktadır, çev. Brad Inwood ve Lloyd P. Gerson (Hackett, 1994).

47 Blaise Pascal, *Pensees* (Düşünceler), çev. A. Krailsheimer (Penguen, 1995), s. 127.

48 Paul Rusesabagina, *An Ordinary Man* (Bloomsbury, 2006), s. 260.

49 Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness* (Beacon Press, 1987), s. 97.

50 Antonio Damasio, *Descartes' Error* (Vintage, 2006).

51 Onora O'Neill, 'Lifeboat Earth' *Philosophy and Public Affairs*, 4. Cilt, No. 3, (1975 Baharı), *Political Thought*'da yeniden basıldı, editörler Michael Rosen ve Jonathan Wolff (Oxford University Press, 1999), s. 304-18.

52 Bkz. Daniel Dennet, *Elbow Room* (Bradfood Books, 1984) ve *Consciousness Explained* (Little, Brown, 1991).

53 *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls* (Amerikan Psikoloji Derneği, 2007).

54 https://implicit.harvard.edu

55 Bkz. Platon'un *Devlet*'i, çev. Robin Waterfield (Oxford University Press, 2008) ve Immanuel Kant, *Saf Aklın*

Eleştirisi, İkinci Basım (1787), çev. Norman Kemp Smith (Palgrave Macmillan, 2007).

56 Stephan P. Schwartz, "Reason's no quitter," *The Philosophers' Magazine*, 36. Sayı, 2006'nın son çeyreği, s. 27-30.

57 Platon, *Protagoras*, 352a1-361d6, çev. C.C.W. Taylor (Oxford University Press, 1996), s. 54-66.

58 Russ Harris, *The Confidence Gap* (Robinson, 2011), s. 98.

59 Steven Pinker, "A history of (non)violence", *Foreign Policy*, Aralık 2011.

60 Paul Gilbert, *Compassion Focused Therapy* (Routledge, 2010), s. 105-06.

61 Russ Harris, *The Confidence Gap* (Robinson, 2011), s. 102.

62 Julian Baggini, "The Establishment Outsider: An Interview with Roger Scruton", *The Philosophers' Magazine*, 42. Sayı, 2008 3. Çeyrek, s. 20-30.

63 David Eagleman, *Incognito*, (Canongate, 2011), s. 199.

64 Bkz. Michael Marmot, *The Status Syndrome: How Social Standing Affects Our Health and Longevity* (Holt McDougal, 2005) ve Richard Wilkinson ile Kate Pickett, *The Spirit Level* (*Ruh Seviyesi*), (Penguin, 2010).

65 Linda Hargreaves, Mark Cunningham, Anders Hansen, Donald McIntyre, Caroline Oliver ve Tony Pell, *The Status of Teachers and the Teaching Profession in England: Views from Inside and Outside the Profession*, Araştırma Raporu RR831A (Department for Education and Skills, 2007).

66 Martin Saligman, *Flourish* (Nicholas Brealy, 2011).

67 Frans de Waal, *Our Inner Ape* (*İçimizdeki Maymun*), (Granta, 2005), s. 82.

68 Paul Gilbert, *The Compassionate Mind* (Constable, 2009), s. 166.

69 Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness*, (Routledge, 2000), s. 39.

70 Paul Gilbert, *The Compassionate Mind* (Constable, 2009), s. 113.

71 Russ Harris, *ACT Made Simple* (New Harbinger, 2009), s. 195.

72 Dennis Greenberger ve Christine Padesky, *Mind Over Mood* (Evinizdeki Terapist), (Guilford Press, 1995).

73 Seneca, letter xci, *Letters from a Stoic* (Penguin), s. 179.

74 Seneca, letter xxvi, *Letters from a Stoic* (Penguin), s. 71.

75 Bkz. Barbara Ehrenreich, *Smile or Die* (Granta, 2009).

76 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (İnsanın Anlam Arayışı) (Rider, 2004), s. 139-40.

77 Matt Ridley, *The Rational Optimist* (Fourth Estate, 2010).

78 Ray Bradbury, *Golden Apples of the Sun* (Doubleday, 1953).

79 Milan Kundera, *The Unbearable Lightness of Being* (Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği), Faber and Faber, 1984) s. 8.

80 Martin Saligman, *Flourish* (Nicholas Brealy, 2011).

81 Viktor Frankl, *Psychotherapy and Existantialism* (Washington Square Press, 1985), s. 37.

82 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (İnsanın Anlam Arayışı) (Rider, 2004), s. 115.

83 A. J. Ayer, "The Meaning of Life", *Life and Death*, editörler Carl Levenson ve Jonathan Westphal (Hackett, 1994), s. 117.

84 John Cottingham, "The Fine, The Good, and the Meaningful", *The Philosophers' Magazine*, Sayı 45, 2009 2. Çeyrek, s. 31-9. Ayrıca bkz. *Why Believe?* (Continuum, 2009).

85 Bkz. Julian Baggini, *The Ego Trick*, 4. Bölüm (Granta, 2011).

86 Rene Descartes, *Meditations on First Philosophy*, § 81, çev. John Cottingham (Cambridge University Press, 1986), s. 56.

87 *The Rule of Benedict* (Penguin Classics, 2008), s. 72.

88 Matthew Crawford, *The Case for Working with Your Hands* (Penguin, 2009), s. 68.

89 Matthew Crawford, *The Case for Working with Your Hands* (Penguin, 2009), s. 67.

90 Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness* (Beacon Press, 1987), s.85.

91 Stephen Batchelor, *Buddhism Without Beliefs* (Bloomsbury, 1998), s. 6.

92 Mihalyi Csikszentmihalyi, *Flow* (Akış) (Harper & Row, 1992).

93 Dilekçe Martin Kusch'un kitabında yayınlandı: *Psychologism: A case study in the sociology of philosophical knowledge* (Routledge, 1995), s. 191-2.

94 Karl Marx, "Alienated labour", *The Portable Karl Marx*, ed. Eugene Kamenka (Viking Penguin, 1983), s. 134.

95 Ed Deiner ve Louise Tay, "The Religion Paradox: If Religion Makes People Happy, Why Are So Many Dropping Out?" *Journal of Personality anf Social Psychology*, Sayı 101 (6), Aralık 2011, s. 1278-90.

96 Bkz. "The Stress Test" http://www.bbc.co.uk/labuk/

97 Thomas Szasz, *The Myth of Psychotherapy* (Syracuse University Press, 1988), s. 9.

98 Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psychoanalysis* Penguin, (Penguen, 1973), s. 41.

99 Darian Leader, "Therapy shows us life is not neat or safe. So why judge it by those criteria?", *The Guardian*, 10 Aralık 2010.

100 Ernesto Spinelli, *Demystifying Therapy* (PCCS Books, 2006), s. 5.

101 Ernesto Spinelli, *Practising Existential Psychotherapy* (Sage, 2007), s. 80.

102 Steven Hayes, Kirk Strosahl ve Kelly Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy* (Guilford Press, 2003), s. 6.

103 Epiktetos, the Handbook, *The Discourses* (Everyman, 1995), s. 289.

104 Epiktetos, the Handbook, *The Discourses* (Everyman, 1995), s. 288.

105 Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life* (Blackwell, 1995).

106 Ran Lahav, “A conceptual framework for philosophical counseling: Worldview interpretation”, *Essays on Philosophical Counseling* (University Press of America, 1995).

Sezgilerimizi izlemeye değer mi?
Pişmanlıklar bize ne söyler?
Görünüşümüzü ne kadar önemsemeliyiz?
Duygularımızı nasıl ele almalıyız?

Filozof Julian Baggini ve psikolog Antonia Macaro hayat boyunca karşımıza çıkan sorulara ilginç cevaplar veriyor.

Aristoteles'ten Kierkegaard'a, Seneca'dan Daniel Kahneman'a birçok önemli ismin gündelik hayat üzerine düşüncelerini analiz ederek son derece yararlı öğütler veriyorlar.

Eğlenceli, neşeli ve kışkırtıcı... İki entelektüel Güzin Abla, felsefenin ve psikolojinin sezgilerini birleştirip iyi bir hayatın nasıl yaşanacağının rehberini oluşturuyor.

Okuduktan sonra aynı insan olmayacaksınız.





www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-343-422-1



Tasarım: Dan Mogford